



Hábitos de Vida Saludable.

Diseño, intervención y propuesta de mejora de
un taller didáctico:

“El bienestar de hoy es el de mañana”.

Trabajo Fin de Grado

Facultad Ciencias de la Educación

Grado en Educación Primaria

Autor: Silvia Rodríguez Brenes

Tutor Académico: Olga Moreno Fernández

(Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales)

INDICE

Resumen.....	5
1. Introducción y justificación del Trabajo Fin de Grado.....	6
2. Objetivos del Trabajo Fin de Grado.....	8
Fundamentación teórica.	9
3. Hábitos de vida saludable.	9
Salud y hábitos saludables.....	9
Importancia de los hábitos de vida saludable.	9
Estilos de vida saludable.....	10
3.1. Alimentación saludable.....	11
La pirámide de los alimentos.....	11
Tamaño de las raciones.....	13
La distribución de alimentos a lo largo del día.....	14
Diseño de un menú semanal saludable.	15
3.2. Actividad física en la edad escolar.....	17
¿Qué es actividad física?	17
Beneficios de la actividad física para la salud de los niños.....	18
Recomendaciones sobre actividad física en edad escolar.	19
3.3. Higiene postural en la edad escolar.....	20
¿Qué es la higiene postural?	20
Importancia de la higiene postural y la ergonomía en los escolares.	21
Posturas adecuadas y mobiliario adaptado para el escolar.	22
3.4. La promoción de la salud en la escuela.....	24
¿Qué es la educación para la salud?	24
Agentes de educación para la salud: La escuela y la familia en la EpS de los niños.	25
Promoción de hábitos de vida saludable en la comunidad educativa andaluza.....	26
4. Metodología seguida en el desarrollo del trabajo.	28
5. Desarrollo y análisis de la intervención: Una propuesta didáctica para los hábitos de vida saludable.	30
5.1. Análisis de ideas previas.	30
5.1.1. Instrumento de recogida de datos: Elaboración del cuestionario.	30
5.1.2. Estudio de las ideas previas del alumnado: ¿Qué sabe y que no sabe sobre el tema?	32
5.1.3. Conclusiones obtenidas a partir del cuestionario de ideas previas.....	35
5.2 Propuesta Didáctica.....	37

5.2.1 Justificación Socio-educativa.	37
5.2.2. Contextualización.	38
5.2.3 Objetivos, contenidos y competencias básicas.	39
5.2.4. Metodología didáctica.	43
5.2.5. Sesiones de trabajo y temporalización.....	45
5.2.6. Análisis de la intervención.	53
5.2.7. Evaluación.	57
5.3. Propuesta de mejora en base a la intervención didáctica.	58
6. Conclusiones.	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS	67

“La salud como valor, debería ser, sin lugar a dudas,
uno de los ejes centrales sobre el que se apoye el proceso educativo”
González, M.D. (2008, p.125)

Resumen

La población actual no es consciente de la importancia que tiene llevar una vida saludable. Esta falta de conocimiento está provocando diversos problemas en la salud de las personas. Además, se está inculcando estos hábitos en los menores y si no actuamos, también los tendremos en el futuro. En el presente trabajo se pretende promover los hábitos de vida saludable, enseñar la alimentación saludable, fomentar una vida físicamente activa y ser conscientes de la higiene postural. Para ello, partiendo desde las ideas previas de los alumnos/as, se ha realizado el diseño de una propuesta didáctica para posteriormente llevarla a cabo en un centro educativo. Implicando y haciendo consciente a alumnos, familiares y docentes. Esta propuesta ha tenido unos resultados satisfactorios, consiguiendo los objetivos planteados inicialmente y previniendo posibles problemas de salud en un futuro. Los alumnos se han implicado en las distintas actividades y han aprendido acerca de los hábitos saludables que se les han enseñado. Con esto hemos podido demostrar que mediante la educación podemos cambiar los hábitos de la sociedad por un futuro mejor.

Palabras claves: hábitos saludables, alimentación, actividad física, higiene postural, Educación para la Salud, intervención didáctica.

1. Introducción y justificación del Trabajo Fin de Grado.

En la vida se le dan importancia a muchas cosas que realmente no la tienen, o se le da prioridad a otros temas menos significativos antes que los que priorizan. Para el autor de este texto, el tema de hábitos de vida saludable era primordial, debido a que entra en juego la vida de las personas.

Actualmente, se es consciente de la importancia que tiene llevar un estilo de vida saludable y se están llevando a cabo diferentes medidas de prevención y mejora de la salud. A pesar de esto, los datos recogidos por las diferentes investigaciones que se han realizado al respecto, siguen teniendo resultados alarmantes. Por lo que no se está trabajando lo suficiente o de la manera adecuada.

La mayoría de las personas no son consciente de las consecuencias que conllevan los hábitos no saludables, como el sedentarismo o las dietas ricas en grasas y azúcares. El dilema llega cuando estos hábitos son transmitidos a los niños que aprenden de sus contextos. De esta manera, si no ponemos medidas en un futuro no tendremos solucionado el problema. Dicha situación está siendo objeto de preocupación en los responsables de la sanidad pública, por lo que se hace necesario instaurar nuevas medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables.

El autor de este texto apuesta por los escolares y sus familias, ya que de esta forma se concienciarán a los adultos (padres y docentes de los mismos) y los niños que son el futuro. Evidentemente, el sistema educativo no puede estar al margen de dicha problemática social, debido a que todas estas circunstancias pueden ser modificables por el individuo o la sociedad, a través de la educación. Todo esto argumenta la necesidad de incorporar la Educación para la Salud en la escuela, y su importancia para educar saludablemente a los alumnos, padres y docentes.

En la Orden del 17 de marzo de 2015, se encuentran contenidos en el área de Ciencias de la Naturaleza y en el área de Educación Física, relacionados con la propuesta que se pretende llevar a cabo.

En el presente Trabajo Fin de Grado se decidió tratar este tema y aportar una propuesta dirigida, partiendo desde las ideas previas de los alumnos de tercer curso de segundo ciclo de Educación Primaria. Éste consiste en el diseño, intervención y propuesta de mejora de un taller didáctico: “El bienestar de hoy es el de mañana”.

En la propuesta se pretende promover los hábitos de vida saludable, enseñar la alimentación saludable, fomentar una vida físicamente activa y ser consciente de la higiene postural. Se han elegido estos contenidos a llevar a cabo en la propuesta didáctica, en lugar de otros, al tener en cuenta tres motivos: el estudio realizado al currículo de Educación Primaria teniendo en cuenta el ciclo y curso al que va dirigido la propuesta, los datos que señalan que son estos hábitos los más complejos de adquirir y los múltiples beneficios que ofrecen.

A continuación, se presentará un esquema para mostrar la temática que vamos a llevar a cabo sobre los puntos que indagaremos durante el desarrollo de este artículo.

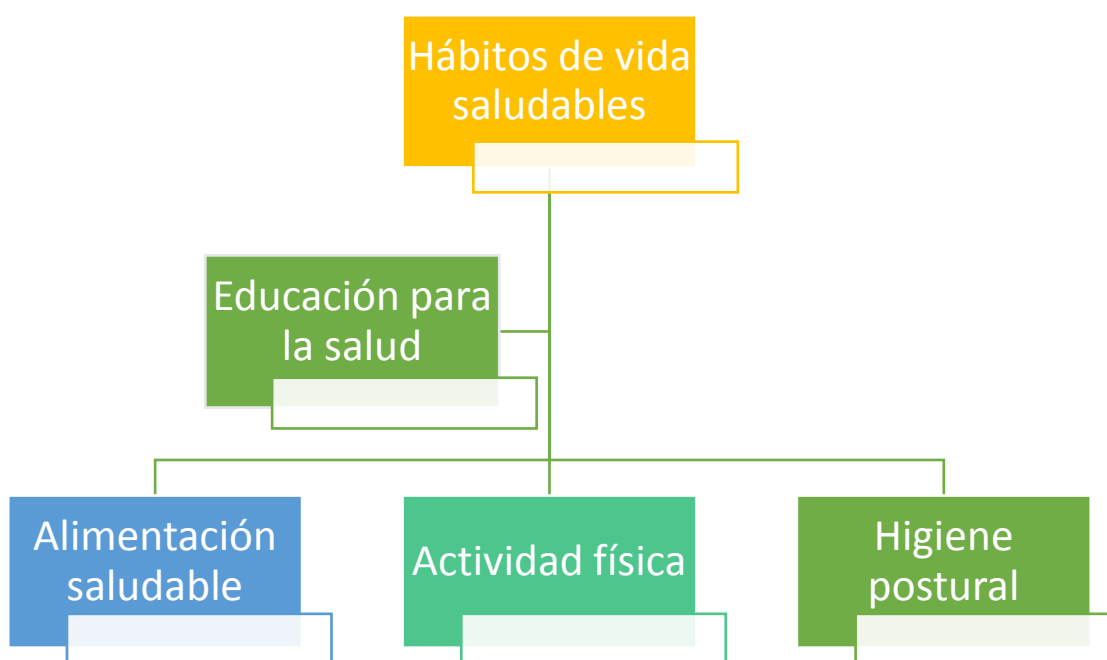


Figura 1: Esquema Hábitos de Vida Saludables. Fuente: Elaboración propia

2. Objetivos del Trabajo Fin de Grado.

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar con la realización de este Trabajo Fin de Grado sobre los hábitos de vida saludables son:

- Crear un entorno escolar de apoyo a los hábitos saludables en los alumnos/as.
- Conocer qué saben los alumnos y alumnas acerca de los hábitos saludables.
- Inculcar conocimientos que permitan al alumnado analizar las ventajas e importancia de llevar una vida saludable.
- Desarrollar autonomía en el alumnado para que cuide libre y personalmente de su propia salud, siendo capaz de tomar sus propias decisiones.
- Incrementar las habilidades de los niños para la puesta en práctica de estilos saludables.
- Desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje positivas que permitan contribuir al desarrollo de hábitos saludables en los docentes.
- Fomentar en las familias el desarrollo de hábitos de vida saludable, para que los alumnos lleven a la práctica lo adquirido en la escuela.
- Diseñar una propuesta de enseñanza, implementarla y analizarla para propuestas de mejora en un futuro.

En definitiva, se pretende promover los hábitos de vida saludable, fomentar una vida físicamente activa y ser conscientes de las posturas correctas para llevarlas a cabo de forma autónoma. Siendo capaces de decidir por sí mismos lo que es más conveniente para la salud. Con el objetivo principal de mejorar la salud y concienciar a los niños de la importancia de llevar una vida sana. Estos son el futuro y debemos invertir en su educación para una vida mejor.

Fundamentación teórica.

3. Hábitos de vida saludable.

Salud y hábitos saludables.

En el estudio de los hábitos de vida saludable debemos entender el término salud, concepto que abarca numerosas definiciones. Este concepto se entendía inicialmente como la ausencia de enfermedad, pero hoy en día esta palabra tiene otra connotación.

Según la OMS (1946), la salud es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Se considera que esta definición amplía el término de salud al incluir las palabras mental y social, ya que se relacionaba únicamente con el estado físico.

Los factores principales que condicionan nuestro estado de salud son: factores biológicos, factores ambientales, atención sanitaria y los estilos de vida (Lalonde, 1974). Todos estos factores son modificables excepto el factor biológico, aunque hay que destacar que este factor solo influye aproximadamente un 20%. Siendo el mayor porcentaje de los factores que podemos actuar para modificarlo, teniendo un mayor porcentaje los estilos de vida.

La salud está muy relacionada con los hábitos de vida saludables, una conducta que ejecutamos de forma autónoma. Cuando hablamos de hábitos saludables estamos hablando de las conductas cotidianas, en relación a la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene... La adopción de hábitos de vida saludable no debe suponer un esfuerzo, sino un plan cotidiano de aprendizaje que se vaya automatizando y de lugar a respuestas adecuadas que generen bienestar.

Importancia de los hábitos de vida saludable.

El sedentarismo, una alimentación inadecuada, posturas incorrectas, patrones de sueños alterados... generan una mayor probabilidad de desarrollar diversas enfermedades. Enseñar a las personas lo antes posible la importancia de seguir un estilo de vida saludables es indispensable para impedir problemas de salud en un futuro.

La salud, actualmente, es uno de los temas que más se tienen en cuenta. Esto es debido a que se están adoptando hábitos y costumbres no saludables que están repercutiendo negativamente en la población española. Esto lo comprobamos en el crecimiento del porcentaje de jóvenes que padecen obesidad a causa de hábitos no saludables.

Según la OMS (2016) y de acuerdo con las estadísticas mundiales de 2014, más de uno de cada tres (el 39%) de los adultos de 18 años o más, tenía sobrepeso. La prevalencia mundial de la obesidad se duplicó con creces entre 1980 y 2014 y, en ese año, el 11% de los varones y el 15% de las mujeres (más de medio billón de adultos) eran obesos.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (OMS, 1986). Abarca no sólo las acciones dirigidas a aumentar las habilidades y capacidades de las personas para desarrollar conductas saludables, sino también aquellas acciones dirigidas a capacitar a los grupos o comunidades para que actúen colectivamente sobre los determinantes de la salud (UIPES, 2003).

La Organización Mundial de la Salud plantea la promoción de la salud como la única herramienta eficaz para conseguir que la población adopte hábitos de vida saludable (OMS, 2008).

Estilos de vida saludable.

El factor que más condiciona a nuestra salud es el estilo de vida, como hemos visto anteriormente. Por esta razón, debemos adquirir un estilo de vida saludable y censurar aquellos hábitos que suponen un riesgo en nuestra salud.

Los estilos de vida son el conjunto de conductas y hábitos que llevamos a cabo en nuestra vida diaria. Se repiten diariamente y las adquirimos en los distintos contextos en los que nos movemos. Según Quesada (2012) no se trata de conductas independientes, sino de conductas aprendidas en contexto determinado.

Los estilos no dependen directamente de nosotros, ya que debemos tener en cuenta diversos factores como las circunstancias familiares y económicas, el contexto, la época en la que vivimos, etc. (Costa y López, 2008). El estilo de vida que lleva la mayoría de la población no es saludable debido a varias razones:

- Aumento del número de cadenas de comida rápida de bajo coste.
- El consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares.
- El aumento del tamaño y número de raciones.
- Trabajos que requieren una escasa actividad física.
- Incremento del número de inventos de ocio que fomenta el sedentarismo, como ordenadores, videojuegos, televisiones, móviles...

- Incorporación de los dos miembros adultos de la familia en el trabajo, provocando menor tiempo en casa y fomentando el consumo de comidas pre-cocinadas.
- El cambio en los patrones de sueño.
- Aumento del estrés y problemas psicológicos.
- Etc.

Es complicado elaborar una lista de todos los estilos de vida saludables que existen, por ello indicaremos algunos que pensamos que son más importantes actuar.

- La alimentación saludable.
- La actividad física.
- La higiene postural.
- La higiene personal y bucodental.
- El sueño y el descanso.
- Lidar contra el estrés.
- Prevenir los accidentes.
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas.
- La higiene sexual.

En el presente trabajo profundizaremos en los tres primeros hábitos descritos anteriormente, debido al peso que tiene en el tema de la salud y al objeto de llevarlo a la práctica en un contexto escolar, concretamente a un segundo ciclo.

3.1. Alimentación saludable.

La pirámide de los alimentos.

La pirámide de los alimentos es una herramienta diseñada para conocer los alimentos que se deben incluir en una dieta. Se incluyen todos los grupos de alimentos y se indica la frecuencia de consumo aconsejada para cada uno de ellos (Juan, s.f.).

La pirámide funciona de la siguiente manera: los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide hay que consumirlos diariamente y en mayor cantidad. Según vaya ascendiendo los grupos de alimentos deben consumirse en menores cantidades y con menor frecuencia. De esta forma los alimentos que aparecen en la cúspide de la pirámide deben consumirse ocasionalmente.

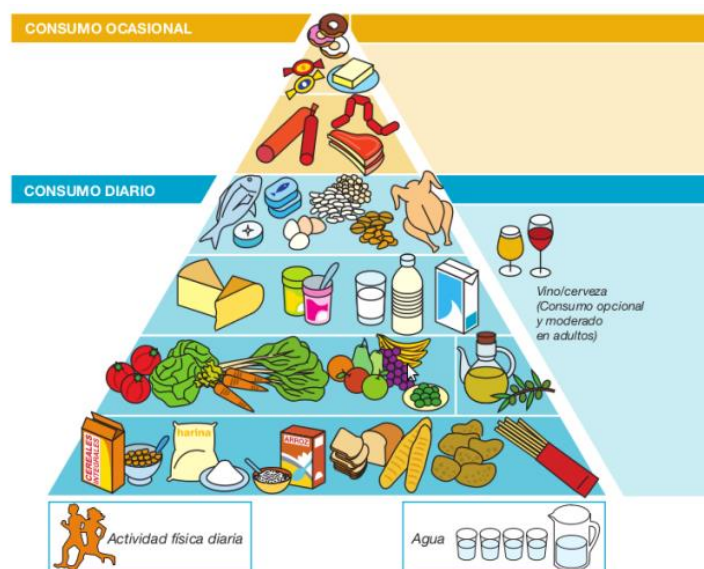


Figura 2: Pirámide de la Alimentación Saludable. Fuente: SENC (2014, p.20)

En la base de la pirámide encontramos los alimentos que debemos consumir diariamente y en grandes cantidades. Son alimentos ricos en glúcidos, que nos proporciona la energía para realizar las actividades diarias, fundamentalmente son los hidratos de carbono. En esta parte encontramos alimentos como la pasta, los cereales, el pan, el arroz, las patatas, etc. Se recomienda consumirlos diariamente, alrededor de cuatro a seis raciones al día.

En el primer piso de la pirámide se encuentran las frutas, verduras y hortalizas, por lo que también hay que consumirlas diariamente. Son alimentos ricos en fibras, minerales y vitaminas.

En el siguiente nivel tenemos la leche y derivados (lácteos). Es una fuente importante de vitaminas y minerales, destacando el calcio. Hay que consumirse de dos a cuatro raciones diarias, teniendo un papel esencial en los niños por su función de crecimiento.

En el tercer piso encontramos los alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado, los huevos, legumbres... Se recomienda consumir de tres a cuatro raciones a la semana de cada uno de los ejemplos expuestos. Es mejor consumir carne magra por su menor cantidad de grasa saturada respecto a la carne roja, así como los pescados azules ricos en ácidos grasos omega3.

En la cúspide de la pirámide tenemos las grasas, los dulces...es decir, alimentos con gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y azúcares. Además, son escasos en nutrientes por lo que debemos consumirlos con moderación.

disminuido considerablemente. Esto provoca un descontrol en el balance energético que puede conllevar serios problemas.

A continuación, se expondrá una tabla indicando la frecuencia y la cantidad en la que se debe consumir los alimentos.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Tabla 1: Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. Fuente: SENC (2004, p.22)

Con esta tabla nos podemos hacer una idea, pero no hay que olvidar que se tiene que tener en cuenta varios factores como la edad, el sexo, el peso y la altura, así como la actividad física que se realiza. Por lo tanto, habría que adaptar los tamaños de las raciones en cada caso.

La distribución de alimentos a lo largo del día.

Es recomendable realizar un mínimo de cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Cada comida hace trabajar a nuestro metabolismo, lo que ayuda a perder peso ya que al digerir las comidas utiliza grasa corporal. Por lo tanto, activaremos

nuestro metabolismo, llegaremos a las comidas con menos hambre y haremos que nuestro estomago no se dilate provocando que cada vez tengamos más hambre.

Siguiendo a de Paz Lugo (2015):

El desayuno, es la primera comida del día, nos aporta al organismo los nutrientes y la energía que necesitamos para empezar el día. Es importante para realizar las actividades físicas, intelectuales y equilibrar el resto de las ingestas que se realizarán.

- No debemos pasar muchas horas sin comer, por esta razón entre el desayuno y la comida nos encontramos la media mañana. Es fundamental esta comida del día y se debe fomentar en la población escolar, para ello, una formación y un programa de recreos saludables ayudará a los niños adquirir hábitos alimenticios saludables.
- La comida. Es conveniente consumir alimentos de los diferentes grupos para lograr una alimentación equilibrada y variada. La distribución de la comida será en dos platos y un postre. Es beneficioso consumir los alimentos de temporada de cada época del año, así como las frutas de temporada en el postre.
- Al igual que en la media mañana necesitamos alimentarnos entre la comida y la cena, por lo que hay que realizar una merienda. No debe ser abundante y tiene que completarse con alimentos saludables, evitando la bollería.
- La cena. En la última comida del día debemos intentar consumir aquellos nutrientes que nos han faltado durante el día, con el objeto de tomar una dieta completa. Estos alimentos deben ser fáciles de digerir y en pequeña cantidad, debido a que ya no necesitamos tener energía para dormir. Es conveniente completar la cena del niño con un lácteo, como un vaso de leche templada, que ayuda a conciliar el sueño (Lugo, 2015).

Diseño de un menú semanal saludable.

En la actualidad, llevamos un estilo de vida que nos hace difícil pararnos a pensar y dedicarle tiempo a crear menús saludables. Esto con lleva un desorden en la distribución de los alimentos, en las compras y en el horario de las comidas.

Siguiendo a Dapcich et al., (2004):

Los españoles hemos aumentado en gran medida el consumo de productos de elaboración industrial, como los alimentos precocinados o listos para servir, los aperitivos, los postres o la bollería y pastelería industrial. Estos productos originan un

mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. Por el contrario, productos tradicionales en la dieta como el pan, el arroz, las legumbres, las patatas, etc., se están consumiendo cada vez menos. (p.26)

A continuación, se presenta un ejemplo de planificación de menú saludable elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC):

Planificación de un menú saludable

Primeros platos		Segundos platos	
Cereales <i>Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.</i> <i>Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</i>		Pescado (blanco y azul) <i>Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.</i>	
Legumbres <i>Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</i>		Huevos <i>Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</i>	
Tubérculos y verduras <i>Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.</i> <i>Verduras cocidas.</i> <i>Verduras crudas.</i>		Carne <i>Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</i>	

Guarniciones	Postres	Bebidas
Ensaladas <i>Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</i>	Fruta <i>Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</i>	Agua <i>Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</i>
Patatas, cereales, legumbres		Aguas con gas, bebidas refrescantes
Otros <i>Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.</i>	Otros <i>Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.</i>	Zumos
		Bebida alcohólica de baja graduación <i>Vino, cerveza, cava. (Consumo opcional y moderado en adultos).</i>

Tabla 2: Planificación de un menú saludable. Fuente: SENC (2004, p. 32).

Con el objeto de que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables, es beneficioso enseñarles los alimentos en sus hogares y en la escuela. La educación nutricional exige a los padres y docentes paciencia y dedicación debido a que muchos niños/as no tienen la misma curiosidad por los alimentos. Pero si debemos tener en cuenta que consuman la cantidad de alimentos necesarios para su correcto crecimiento (Serafin, 2012).

Según Serafin (2012), “en las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de menús variados tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje” (p.26).

3.2. Actividad física en la edad escolar.

En el pasado, los niños dedicaban su tiempo libre realizando actividades físicas, como jugar al aire libre o realizar deporte. Actualmente, dedican su tiempo de ocio a actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar a videojuegos, manejar el móvil, etc.

Este alto porcentaje de inactividad física en los niños se debe a diferentes causas, por ejemplo:

- Más del 60% de las familias prohíben salir a jugar a las calles.
- Mayor número de horas trabajando los padres fuera de casa.
- Nuevas actividades de ocio pasivo.
- Contaminación ambiental.
- Hogares más pequeños en áreas urbanas.
- Familias inactivas.

Como solución a este problema se debe promover la actividad física a lo largo de la infancia y, que los niños, padres, educadores y médicos conozcan qué tipo y cuanta actividad tiene que desarrollar un niño o un adolescente para obtener beneficios para su salud (De Paz, 2015).

¿Qué es actividad física?

La actividad física se debe fomentar desde la infancia, con el objeto de adquirir un estilo de vida saludable y activo. Según el autor de este texto, podemos definir la actividad física como cualquier movimiento corporal que realiza la persona, teniendo un gasto de energía mayor que si se mantuviese en reposo (metabolismo basal).

La actividad física informal es la que se realiza en la vida cotidiana (caminar, ir al colegio andando, actividades domésticas, etc.) y en algunas actividades laborales (cartero, bombero, pintor, agricultor...). Supone un tiempo límite de 30 minutos diarios.

Este concepto no debe confundirse con el ejercicio físico (actividad física formal), siendo la actividad estructurada, planificada (tiene un orden, una técnica, material específico...),

repetitiva (2-3 veces por semana) y con lleva una finalidad concreta (mejorar la salud, ocupar el tiempo libre, terapéutico...).

Según de Paz (2015), los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

- Actividades cardiovasculares (aeróbicas). Requieren oxígeno en un periodo largo de tiempo. Son beneficiosas para la respiración y los músculos de corazón. Para mejorar la resistencia en estas actividades se aconseja andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.
- Actividades de fuerza y resistencia muscular. En este tipo de actividades debemos tener cuidado en la infancia, debido a que pueden dañar los huesos y los cartílagos en crecimiento. Pero con un uso adecuado fortalece los músculos y los huesos. Dentro de este punto incluimos escalada, transportar objetos, auto-cargas, hacer el pino, etc.
- Actividades de flexibilidad. La flexibilidad es la única cualidad física que se deteriora con la edad. Es decir, cuanto más pequeños somos más flexibilidad tenemos. Por este motivo se aconseja practicarla a temprana edad y realizarla durante toda la vida. Para mejorar esta cualidad se realizan estiramientos suaves, yoga, pilates, artes marciales...
- Actividades de coordinación. Son las actividades que adquieren mayor importancia en la edad escolar, debido a su importancia en adquirirlas correctamente para un futuro. Se engloban actividades de equilibrio, coordinación espacial, coordinación óculo-pie y óculo-manual.

Beneficios de la actividad física para la salud de los niños.

Existen muchas investigaciones sobre los diversos beneficios asociados a la actividad física, tanto en la infancia como en la edad adulta. A continuación, se presentarán de forma resumido algunos de los beneficios para la salud de los niños.

Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas, como cardiovasculares, hipertensión, diabetes, asma bronquial... Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad. Fortalece los huesos y los músculos. Mejora el estado de ánimo y la emotividad, así como la autopercepción de la imagen del cuerpo y autoestima física. Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

Por otra parte, hay estudios que demuestran que el desarrollo de actividad física mejora los resultados académicos y refuerza el potencial socializador de los niños.

Recomendaciones sobre actividad física en edad escolar.

En la edad escolar es conveniente que los niños y niñas desarrollen el hábito de moverse, estar activos y realizar ejercicio (esto no significa deportes competitivos). En esta edad debe servir para afianzar los dominios de los diferentes movimientos (correr, saltar, lanzar...).

Lo más importante es que los niños se diviertan y adquieran el hábito de realizar actividad física diariamente. Las clases de Educación Física en la escuela, las actividades deportivas extraescolares y el juego en el parque son los principales motores del desarrollo y la adquisición de hábitos en esta etapa. (De Paz, 2015, p.451)

Para hacernos una idea del tipo de actividad física y deporte que los jóvenes deben realizar durante una semana y su frecuencia, vamos a utilizar la pirámide de la actividad física, con el objeto de mantenernos en forma adquiriendo un estilo de vida saludable.

En la base de la pirámide encontramos las actividades que se deben realizar diariamente o con mucha frecuencia. Seguramente no se realicen todos los ejemplos que aparecen en la imagen, pero podemos realizar muchos de ellos que son sencillos y no suponen ningún esfuerzo si lo adquirimos como estilo de vida. Son actividades cotidianas como ir caminando a la escuela, sacar de paseo a las mascotas, colaborar en las tareas de casa, utilizar las escaleras en vez del ascensor, jugar en el parque, etc.

En el siguiente nivel encontramos actividades que se deben realizar de 3-5 veces por semana. Estos son ejercicios de resistencia (aeróbicos) y deportes.

Luego nos encontramos las actividades que se recomiendan realizar 2-3 veces por semana. En este nivel encontramos las actividades de resistencia y flexibilidad.

Por último, en la cúspide encontramos las actividades sedentarias que se deben practicar con menor frecuencia. Se recomienda que no superen las 2 horas al día. Unos ejemplos de estas



Figura 4: La pirámide de la actividad física. Fuente: Programa PERSEO (2007, p.139)

actividades son: ver la televisión, jugar a los videojuegos, hablar por teléfono, estar con el ordenador...

De esta forma, llegamos a la conclusión, que las actividades que se presentan en la pirámide con menor superficie son las que se deben practicar con menor frecuencia y duración. Aunque todo lo que observamos en la pirámide se puede realizar diariamente, siempre que se realice con la frecuencia recomendada.

Este recurso es apropiado para enseñar a las personas a conseguir un estilo de vida sano y activo, por lo que sería recomendable colocar esta pirámide y, la que comentamos anteriormente de la alimentación, en los centros educativos y hogares.

3.3. Higiene postural en la edad escolar.

El ser humano adopta de forma inconsciente hábitos posturales incorrectos, desde la infancia, esto provoca diversas patologías que pueden ser evitadas con una correcta educación. Para conseguir este objetivo, el maestro debe tener conocimiento del tema, ya que en la escuela tiene esta posibilidad de inculcar hábitos posturales correctos.

La higiene postural es eficaz para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

En los siguientes puntos presentaremos la higiene postural, para conocer qué es y algunas de las patologías que conlleva una mala postura. Así como algunos consejos y posturas para prevenir, enfocados en la escuela y en el niño.

¿Qué es la higiene postural?

El término “Higiene postural” se refiere al aprendizaje de un conjunto de hábitos y actitudes que adopten posturas correctas y movimientos de la vida cotidiana, de manera progresiva, con el fin de prevenir y evitar dañar la espalda.

Otro concepto fundamental que debemos comprender a la hora de abordar este tema sobre la higiene postural en el niño es “la ergonomía”. La ergonomía se encarga del espacio físico, donde se tiene en cuenta, a parte de las posturas y movimientos correctos para el sujeto, los recursos del entorno de trabajo para hacerlo más propicio (López, 2009).

Las malas posturas que adoptamos ya sean en un ejercicio estático (sentados o durmiendo), como dinámico (coger un objeto pesado) pueden provocar deformaciones en la columna vertebral. A continuación, se presenta algunos ejemplos de las patologías más comunes:

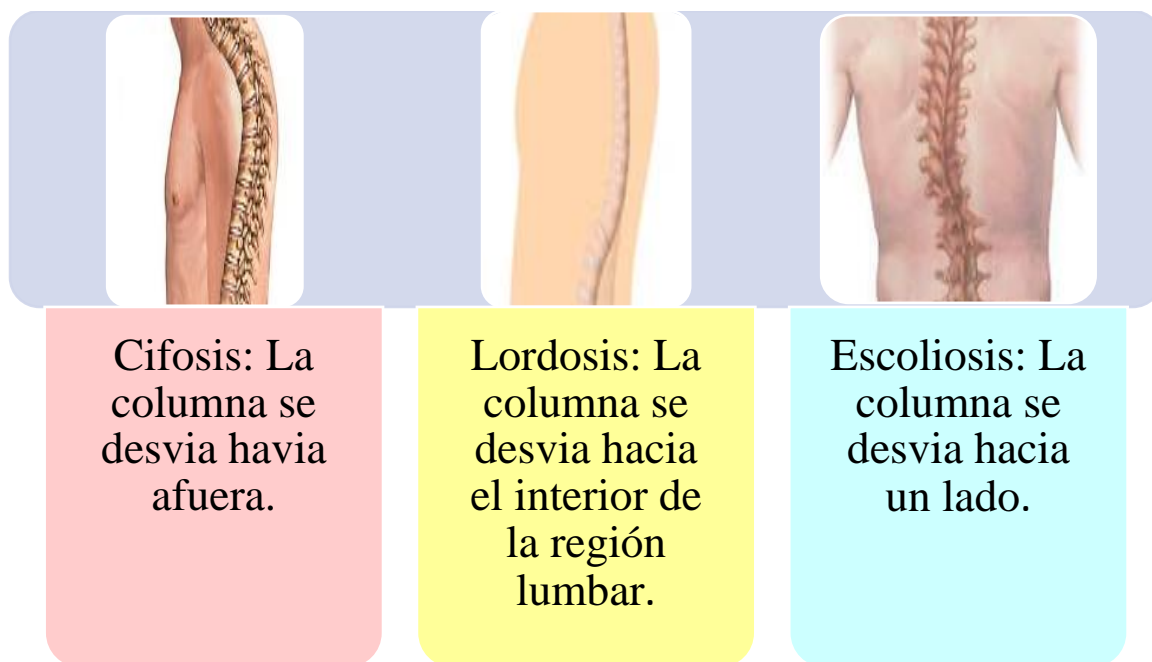


Figura 5: Patologías de la Columna Vertebral. Fuente: Elaboración Propia

Por esta razón, es importante que las personas conozcan en que consiste la higiene postural y sus normas a llevar a cabo, con el objeto de evitar patologías que pueden sufrir durante toda la vida. Sobre todo, debe aprenderse en la infancia y adolescencia, ya que después, las deformaciones son más difíciles de corregir.

Importancia de la higiene postural y la ergonomía en los escolares.

La espalda es la parte del cuerpo humano que presenta dolor con mayor frecuencia, es considerado un problema de Salud Pública. En los niños podemos encontrar el dolor de espalda a nivel cervical, torácico o lumbar. Su frecuencia aumenta con la edad: lo presentan un 10% de los niños de 10 años y un 70% al final de la etapa de crecimiento.

Los dolores de espalda no llegan a tener la misma intensidad y duración cuando se es niño que cuando una persona llega a la edad adulta. Hay diferentes tipos de dolor de espalda entre los cuales podemos destacar los siguientes según De Paz (2015):

- La lumbalgia, que suele desencadenarse al someter a la columna a un gran esfuerzo.
 - La hernia discal cada vez con más frecuencia en edades tempranas y provocada por hacer malos gestos en levantamiento de pesos sin la respectiva flexión de rodillas.
 - La fatiga de los músculos extensores de la espalda por movimientos y posturas nocivas.
- (p.422)

La mayoría de los problemas de columna vertebral se puede prevenir mediante la educación postural. El enseñar una serie de hábitos posturales debe tener lugar en toda la etapa de primaria y comenzando siempre desde la infancia. Esto dará lugar a la adquisición de posturas correctas y naturales. Es en el colegio cuando se empiezan a aprender el hábito de posturas de una forma más consciente, ya que los alumnos pasan un gran número de horas sentados en sillas.

Hay que tener muy en cuenta la combinación de dos factores que nos van a facilitar lograr establecer una postura correcta. Tanto la ergonomía como la higiene postural van juntas de la mano, teniendo objetivos comunes además de buscar optimizar la salud de manera complementaria.

Con respeto a la higiene postural, debemos ser capaces de concienciar a los niños desde pequeños a mantener una postura correcta y adquirirlas de manera rutinaria. Por otro lado, debemos atender los agentes externos, como el mobiliario de la clase (mesas y sillas), las mochilas y carritos, la cama, el calzado, la posición de la pizarra y ordenador, etc.

Posturas adecuadas y mobiliario adaptado para el escolar.

Los alumnos pasan la mayoría del tiempo sentados (leyendo, estudiando, escribiendo, con el ordenador o televisión...), se observan malas posturas que el alumno adquiere al sentarse, agacharse, al andar, etc. Además del gran peso que tienen las mochilas que transportan diariamente. Por lo que es imprescindible que la postura que adopte sea la correcta, ya que unos hábitos posturales erróneos de los escolares pueden producir daños. Enseñar educación postural a estas edades resulta beneficioso en lo largo de toda la vida.

Posturas adecuadas para el escolar:

- Sentado. La espalda recta y pegada al respaldo del asiento, manteniendo los ángulos rectos entre: tibia, fémur y tronco, y los pies apoyados en el suelo. Evitar giros repetidos y forzados de la columna, como mirar al compañero de atrás. A escribir se debe mantener el papel al frente evitando acercarnos en la escritura del mismo.
- Frente al ordenador. Se recomienda colocar la pantalla a unos 45 cm de distancia y a la altura de los ojos. El teclado debe estar bajo, para apoyar los antebrazos en una superficie plana con el objeto de mantener los hombros relajados.
- Llevar peso. Hay que agacharse doblando las rodillas, no inclinando el tronco. Manteniendo la espalda recta y la cabeza levantada. El peso se debe levantar usando la

fuerza de las piernas, no de los brazos. En estos movimientos debemos mantener los brazos pegados al cuerpo, de esta forma, menor será la carga que soporte los brazos.

- Escribir en la pizarra. Se debe escribir a la altura de los hombros, evitando sobrepasar la cabeza.
- Al acostarse. La postura que adoptamos en la cama tiene un papel fundamental, ya que pasamos en esta posición al menos un tercio de nuestra vida. Se debe adoptar una posición boca arriba, ya que boca abajo se puede modificar la curvatura de la columna y al respirar en esta postura se tiene que mantener el cuello girado durante horas.

El mobiliario en la edad escolar:

- Silla. Debe tener el respaldo en la zona lumbar, siendo estable, pero sin extrema dureza. La mejor forma de usar sillas a esta edad es con asientos regulables adaptables a cada etapa del crecimiento del niño, por tanto, la altura de la silla depende de la estatura del niño. El borde anterior debe ser redondeado, para no dificultar la circulación sanguínea.
- Mesa. Sería conveniente, al igual que en la silla, que tuviese regulación en la altura y en la inclinación. La mesa debe acomodarse a la altura del pecho del niño, permitiendo el apoyo de los antebrazos cómodamente sobre ella.
- Iluminación. Debemos aprovechar el máximo número de horas solares y se debe situar la mesa de estudio de forma paralela a la ventana, ni delante ni detrás. La luz debe iluminar la superficie de la mesa, evitando sombras que esfuercen al niño a adoptar posturas incorrectas.
- Calzado. El calzado debe ser cómodo para la persona que lo use, manteniendo la verticalidad del talón y con una suela flexible.

Respecto a la ``mochila`` haremos mayor hincapié. Se considera un peso excesivo para el niño superar el 10-15% del peso corporal del mismo. Hay que evitar sobrecargas innecesarias que perjudique la espalda en su transporte. A pesar del peso, existe otros factores como, el ancho de las asas de la mochila, la capacidad física del alumno, el tiempo y la forma de traslado...

Siguiendo a de Paz (2015), encontramos las siguientes medidas que contribuyen a evitar los problemas de espalda ocasionados por la mochila escolar.

- Llevar el menor peso posible (menos del 10% del peso corporal).
- Colocar el material más pesado cerca de la espalda.

- Utilizar mochilas con las asas anchas y acolchadas y de tamaño adecuado para el niño.
- La mochila se debe colgar en los dos hombros, evitando las modas que provocan transportar la mochila incorrectamente.
- Los carritos escolares o mochilas con ruedas son aconsejables para no soportar tanta carga, siempre que se utilice adecuadamente y se transporte con una postura correcta.
- Realizar ejercicio físico para mantener un buen tono muscular que fortalezca los músculos de la espalda. (p.424)

Por último, es adecuado que los centros escolares y editoriales pongan solución a este problema. Los colegios pueden proporcionar taquillas, para evitar que se transporte todo el material innecesario, y las editoriales pueden dividir los libros en fascículos trimestrales, por ejemplo.

3.4. La promoción de la salud en la escuela.

La promoción de la salud facilita a las personas los medios y conocimientos para controlar la salud. Son las actividades que actúan para mejorar la salud y prevenir las distintas enfermedades. La sociedad actual demanda que contenidos de salud deben introducirse en la educación, para evitar diferentes problemas sociales relacionados con la salud.

En la prevención de la salud destaca la Educación para la Salud (EpS), que podemos considerar una herramienta de la promoción de la salud.

La salud y el bienestar constituyen una condición de posibilidad del proceso de aprendizaje y, a su vez, aprender y asistir a la escuela mejoran la probabilidad de estar sano y feliz y ayuda, además, a reducir las desigualdades que están en el origen de muchos problemas de salud. (Junta de Andalucía, 2016, p.4)

En este capítulo vamos a conocer qué es la Educación para la Salud, los agentes de educación para la salud destacando la escuela y el maestro, y la promoción de hábitos saludables en la comunidad educativa andaluza.

¿Qué es la educación para la salud?

La Educación para la Salud según la OMS, es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar: la adquisición, elección y mantenimientos de prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo.

Según Rochon (1992), La EpS “es toda aquella combinación de experiencias de aprendizaje planificada, destinada a facilitar cambios de comportamientos saludables”, citado en Perea Quesada (2012, p.27).

Un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva. (Quesada, 2012, p. 28)

El autor de este texto define la EpS como la transmisión de conocimientos y aprendizajes destinados a mejorar la salud de la población, promoviendo hábitos y estilos de vida saludables.

Entre los objetivos de la EpS destacamos los siguientes:

- Informar a la población sobre la salud, la enfermedad y las formas mediante las cuales se puede mejorar y proteger la salud.
- Transmitir conocimientos y promover estilos de vida saludables en los dicentes.
- Asegurarse de que todos los agentes de EpS reciban formación.
- Educar a los discentes para que sean capaces de tomar decisiones saludables de forma autónoma y asegurarse que lo lleven a la práctica.
- Incorporar un método que desarrolle una mentalidad crítica para identificar y eliminar los riesgos para la salud.

Agentes de educación para la salud: La escuela y la familia en la EpS de los niños.

La Educación para la Salud debe ser trabajada por todas aquellas personas que contribuyen a que los individuos adopten conductas positivas de salud. Puede creerse que solo los profesionales deben transmitir información de la EpS, pero se debe tener en cuenta que, aunque muchos agentes no tengan la obligación de transmitir estos conocimientos sobre la salud se encuentran en una posición clave para transmitir EpS.

La familia y la escuela son dos factores primordiales que tienen mucha influencia en los niños y niñas, por tanto, son dos contextos fundamentales donde se deben transmitir hábitos saludables.

- La familia. Son los primeros modelos a seguir por los niños y es en este contexto donde la adquisición de hábitos y conductas de salud tenga su mayor influencia. Los estilos de vida que siguen las familias en el hogar son los transmitidos a los hijos.
- La escuela. Los alumnos pasan mucho tiempo en la escuela y es en ella, junto con la familia, donde más aprenden. El docente se convierte en un referente para el alumno. En esta etapa, los discentes aprenden más rápido, su cerebro está receptivo a nuevos aprendizajes.

El problema lo encontramos cuando los hábitos que los alumnos aprenden en el colegio son diferentes a los que adquieren en el hogar, y esto provoca incertidumbre en el alumno. Para evitarlo, es beneficioso que exista interacción entre la familia y la escuela.

Por último, es evidente que promocionar la salud en los centros educativos mejora los resultados académicos y refuerza el potencial inclusivo y socializador

Promoción de hábitos de vida saludable en la comunidad educativa andaluza.

La Ley 16/2011, de 23 de diciembre, de Salud Pública de Andalucía, establece: “Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán el interés por la salud desde la infancia, incidiendo en el medio educativo (...)” y que “Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán acciones divulgativas sobre la salud adaptadas a las necesidades y al desarrollo madurativo de las personas menores”.

En concreto, en el primer punto de su art. 68 indica

Las Administraciones públicas de Andalucía prestarán especial atención a la promoción de la salud de todas las personas en Andalucía, promoviendo las acciones destinadas a fomentar el desarrollo físico, mental y social de las personas y a crear las condiciones que faciliten a estas y a la sociedad las opciones más saludables, especificando que estas acciones de promoción de la salud tendrán como escenario, entre otros, el ámbito educativo. (Junta de Andalucía, 2016, p.8)

La Consejería de Educación, en colaboración con la Consejería de Salud y Bienestar Social, con la Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente y con la Dirección General de Tráfico, pone a disposición de los centros educativos andaluces un completo conjunto de programas destinados a la promoción de Hábitos de Vida Saludable entre el alumnado (Junta de Andalucía, 2017).

Los centros de Andalucía que están sostenidos con fondos públicos pueden participar en los distintos programas educativos que promocionan los Hábitos de Vida Saludable.

En estos últimos quince años han sido numerosos programas los que se han puesto a disposición en los centros educativos para desarrollar temas del ámbito de la educación y salud. Siendo más eficaces los que abordan de forma simultánea y continuada en el tiempo contenidos relacionados entre ellos (alimentación saludable, ejercicio físico, autocuidados...), los que involucran a diferentes agentes (alumnos, docentes, familia...) y los que están integrados en el currículo escolar y en la dinámica general del trabajo en el aula (Junta de Andalucía, 2016).

4. Metodología seguida en el desarrollo del trabajo.

En primer lugar, se concretó el tema de este trabajo, diseñando, implementando y valorando una propuesta didáctica de enseñanza que partirá de las ideas previas de los alumnos. La selección del tema de hábitos de vida saludable para este trabajo se debe a la importancia que tiene este tema para toda la población y la poca conciencia que se tiene al respecto. La escuela tiene la oportunidad de infundir buenos hábitos a través de la EpS. Además, se considera un tema actual y cercano al contexto del alumnado que fomentará una participación activa e interés por parte de los alumnos.

Una vez decidido el tema, se llevó a cabo una investigación a través de la búsqueda de información acerca del tema hábitos de vida saludable. Se realizaron lecturas de libros, revistas, tesis, artículos... con el objeto de formar al autor del presente trabajo, sobre el tema y la propuesta. Los principales buscadores que hemos utilizado han sido: Google Académico, Eric, Dialnet y la biblioteca de la Universidad de Sevilla, usando Mendeley para almacenar y organizar los diversos documentos. También se tuvo contacto con el currículum para conocer en profundidad cómo abordar el tema.

Tras la investigación obtenemos las ideas previas y la base del trabajo, con las anotaciones oportunas de cada una de las fuentes y notas cogidas al respecto. Se organizan todas las ideas, tomando un primer esquema de la fundamentación teórica y los objetivos que se quieren conseguir. Después se comienza a desarrollar el taller didáctico, eligiendo el contexto en que se realizará, los objetivos, contenidos y metodología.

Antes de elaborar la propuesta didáctica se realizó un cuestionario para conocer las ideas que tenían los alumnos sobre el tema y partir de ellas en el contenido de las actividades. El cuestionario consta de preguntas abiertas que les lleva a situaciones reales, con una temática de superhéroes para motivar al alumnado, y obtener mayor información por parte de estos. Además, se preguntaron a los alumnos con que le gustaban trabajar para tenerlo en cuenta al realizar las actividades de la propuesta.

Después del análisis de los cuestionarios y las conclusiones obtenidas se realizó un taller didáctico adaptado a las necesidades e intereses de los alumnos. Han disfrutado mucho con la propuesta y han estado muy implicados con la misma. Finalmente, los resultados han sido satisfactorios, tanto para el maestro como para los alumnos.

La propuesta didáctica se realiza en un aula de tercero de Primaria del CEIP Alfonso de Orleans, en Utrera, en la que participaron 24 alumnos/as. Se ha desarrollado durante catorce sesiones, que se desarrollaron tal y como se programaron previamente.

Por último, después de llevar a cabo la propuesta y su análisis, se han llevado a cabo propuestas de mejora para poder alcanzar mejores resultados en intervenciones futuras.

5. Desarrollo y análisis de la intervención: Una propuesta didáctica para los hábitos de vida saludable.

5.1. Análisis de ideas previas.

El primer paso a realizar en una propuesta didáctica es conocer las ideas previas que tienen los docentes sobre el tema del que vamos a realizar la intervención. Este comienzo es imprescindible para crear nuevos aprendizajes, es a partir de los conocimientos que ya tienen los alumnos y alumnas donde se deben ir desarrollando en interacción con los conocimientos que conservan, aprendiendo cosas nuevas y modificando aprendizajes anteriores.

En las etapas esenciales del proceso de enseñanza y aprendizaje es fundamental comenzar con lo que el alumno sabe para constituir una relación entre los conocimientos de los docentes con los nuevos que les queremos crear sobre los hábitos saludables.

Nuestra intención es percibir qué saben nuestros alumnos y alumnas respecto a los hábitos saludables. Conocer cuáles son los que tienen que llevar para tener una vida saludable, así como enseñarles los dañinos y perjudiciales que deben de evitar. Con el objeto de que aprecien si lo llevan a cabo en su vida cotidiana, y hacerles evitar los nocivos para que practiquen los beneficiosos.

Por otra parte, es conveniente conocer los intereses y motivaciones que guían a los alumnos hacia el aprendizaje de los hábitos saludables, debido a que es de gran utilidad para diseñar una propuesta de intervención que mejore la calidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

5.1.1. Instrumento de recogida de datos: Elaboración del cuestionario.

El cuestionario que hemos elaborado para conocer las ideas previas de los alumnos se encuentra en el ANEXO 1. Éste consta de seis preguntas abiertas excepto la número cuatro, que nos ofrece la posibilidad de elegir entre dos respuestas correctas. La mayoría de las preguntas son supuestos reales y cotidianos para los docentes, además han sido creadas con una temática de “Superhéroes” para lograr una mayor motivación.

Las preguntas abiertas nos permiten una mayor retroalimentación (feedback) entre los docentes y docentes, fomentan la creatividad e imaginación del alumno evitando limitar sus respuestas para obtener más información sobre las ideas de los alumnos y, además, se les ofrece libertad de expresión incluso en aquellas preguntas que les pueden resultar más complicadas.

Las preguntas han sido orientadas en supuestos que consientan poner al alumnado en situaciones reales y cercanas al contexto para que razonen las respuestas de manera propia, donde conoceremos de forma indirecta lo que saben sobre este tema y cómo actúan en sus vidas cotidianas.

El objetivo de orientar este cuestionario en una temática de “Superhéroes” es motivar a los alumnos a la hora de realizar el cuestionario. De esta manera los dicentes responderán con mayor interés preguntas como, por ejemplo, qué hacen los superhéroes para estar sanos e incluso pensar ideas para que los superhéroes hagan en su tiempo libre, alejándose de un simple cuestionario dónde son totalmente conscientes de las ideas que se les quieren conseguir.

Otro aspecto a tener en cuenta es la estructura del cuestionario y la manera dinámica de organizar las preguntas. Empezando con un dibujo de una chica con un bocadillo donde les pide ayuda, con el objeto de darles importancia y provocar una responsabilidad en los alumnos a la hora de responder las preguntas. Luego continuamos con las seis preguntas que han sido realizadas, que son completamente diferentes entre ellas, evitando la monotonía y el aburrimiento en los alumnos. Finalmente, terminamos el cuestionario con la misma imagen del principio y un bocadillo donde se les agradece su colaboración, además de animarles a colorear los diversos dibujos que aparecen en el cuestionario mientras esperan a sus compañeros.

A modo general, se presenta en la tabla 1, las preguntas que conforman el cuestionario, hallado en el ANEXO 1.

1. Los superhéroes y las superheroínas son sanos, fuertes y valientes. ¿Qué piensas que hacen estos superhéroes para estar sanos?	2. Elabora un menú para los superhéroes de la película “Los Vengadores”. Recuerda que tiene que ser saludable.	3. Superman esta aburrido en su casa sin saber qué hacer y necesita algunas ideas para divertirse. Cuéntale que te gusta hacer en tu tiempo libre.
4. A Spiderman le duele la espalda. Pensamos que realiza posturas incorrectas. ¿Sabes cuáles de las	5. Superwoman está observando a un niño que no se preocupa por su salud.	6. Sabes mucho de los superhéroes, ahora ellos quieren saber sobre ti. ¿Llevas una vida saludable?

siguientes posturas son las correctas? Rodéalas:		A continuación, explica que cosas haces de forma saludable en tu vida y que cosas haces que no son saludables en tu vida.
--	--	---

Tabla 3. Preguntas que conforman el cuestionario. Fuente: Elaboración propia

5.1.2. Estudio de las ideas previas del alumnado: ¿Qué sabe y que no sabe sobre el tema?

Para llevar a cabo el estudio del cuestionario descrito anteriormente expondremos un breve análisis de cada pregunta, donde podremos comprobar aspectos como, por ejemplo, las ideas generales que tienen del tema, los conocimientos que comparten entre los compañeros, las actividades donde tienen más dificultades, así como saber cuáles de los tres contenidos (alimentación, actividad física e higiene postural) conllevan mayor problema o destreza.

Pregunta 1 Los superhéroes y las superheroínas son sanos, fuertes y valientes. ¿Qué piensas que hacen estos superhéroes para estar sanos?

En esta pregunta la mayoría de los alumnos han respondido comer sano, además algunos se han atrevido a poner ejemplos de comida sana. Por ejemplo, en uno de los cuestionarios, un alumno responde: “Porque los superhéroes comen mucho, comen verdura, comen espaguetis, comen macarrones y beben mucha agua”.

El segundo grupo mayoritario responden comer sano y realizar ejercicio físico o hacer deporte. Por ejemplo, un alumno dice: “Pienso que hacen ejercicio, comen comida sana, hacen entrenamiento, no son vagos ni están tirados en el sofá”.

Por último, hay un tercer grupo de alumnos que han realizado unas respuestas más completas, donde aparte de contestar lo anterior le han añadido consejos que deben de realizar e incluso aspectos negativos o no saludables que no hay que hacer. Los ejemplos de dos alumnos son los siguientes: “Porque comen verdura y fruta, hacen ejercicio, no comen muchas chuches, van al gimnasio, no fumar, no se sientan mal y duermen temprano” y el otro ejemplo: “Hacen ejercicio, comen sano, van al médico al dentista, se duchan, hacen caso y no comen chocolate ni chuches”.

Pregunta 2 *Elabora un menú para los superhéroes de la película ‘‘Los Vengadores’’. Recuerda que tiene que ser saludable.*

En el desayuno la mayoría de los alumnos han respondido cola-cao o un vaso de leche acompañado de otro alimento, algunas veces una tostada y otras una pieza de fruta. Luego tenemos un segundo grupo donde responden alimentos sanos, pero del mismo tipo. Ejemplo de ello: ‘‘Una manzana y pera’’. Por último, encontramos en tres cuestionarios, respuestas de alimentos sanos y variados, por ejemplo: ‘‘Unos cereales con leche caliente, una manzana y un plátano’’ o ‘‘una tostada con aceite y jamón, zumo de naranja y yogur de fruta’’.

En la comida tenemos una gran variedad de respuestas, pero la mayoría de ellas son alimentos sanos. En general los alumnos se dedican a escribir entre tres a cinco alimentos sanos, sin un orden de ingestión y sin tener en cuenta que no son equilibrados. Por ejemplo, un niño dice: ‘‘Lentejas, sopa, acuario, manzana y un yogur’’.

Solo un 15% de los cuestionarios han sido respondidos con una bebida, primer plato, segundo plato y postre. Por ejemplo, en uno de estos cuestionarios, un alumno responde: ‘‘Lentejas, agua, pez espada y un actimel’’.

Por último, un 10% han respondido alimentos poco saludables. Además, no solo un alimento sino la mayoría del menú. Por ejemplo, un alumno responde: ‘‘Un huevo frito, coca cola, salchichas y de postre un helado’’.

En la merienda la mayoría han respondido un bocadillo o una pieza de fruta, siendo adecuado el alimento y la cantidad a tomar. Es menor el porcentaje de respuestas donde la cantidad de alimentos para una merienda ha sido excesiva o los alimentos han sido poco saludables, como es el ejemplo siguiente: ‘‘Churros con chocolate y galletas’’.

En la cena hay que destacar que aumenta el número de respuestas de alimentos poco saludables, como, por ejemplo: ‘‘pizza y coca cola’’ o una lista de alimentos sanos sin tener en cuenta que la cantidad de la cena debe ser menor ya que no necesitaran tanta energía.

Pregunta 3 *Superman esta aburrido en su casa sin saber qué hacer y necesita algunas ideas para divertirse. Cuéntale que te gusta hacer en tu tiempo libre.*

En esta pregunta, los alumnos y alumnas dan las siguientes respuestas:

En primer lugar, la mayoría de la clase le gusta jugar al fútbol, patinar, saltar a la comba, ver la tele, jugar al ordenador, hacer manualidades, etc. Suelen ser planes variados donde algunos tienen un alto grado de actividad, pero otros son sedentarios.

En segundo lugar, hay un grupo minoritario de alumnos y alumnas que en sus respuestas comentan que mayoritariamente les gusta hacer actividades que requieren esfuerzo físico. Por ejemplo, la respuesta de un dicente es: “Jugar al fútbol, no me gusta ver la tele, jugar con el móvil, pasear, montar en bici, me gustaría ir al parque de atracciones”.

En tercer lugar, en un 5% de los cuestionarios abunda el sedentarismo. Como ejemplo, tenemos la respuesta de un alumno que dice: “Jugar en el ordenador, leer, jugar con mi hermano, patinar, grabar videos para YouTube y jugar con mis muñecos”.

Pregunta 4 A Spiderman le duele la espalda. Pensamos que realiza posturas incorrectas. ¿Sabes cuáles de las siguientes posturas son las correctas? Rodéalas:

En esta pregunta en el 99% de los cuestionarios aparecen rodeadas las respuestas correctas y en el 1% restante solo se ha equivocado en una o dos imágenes de once.

Pregunta 5 Superwoman está observando a un niño que no se preocupa por su salud.

- **Cuando juega al fútbol se cansa muy rápido y no puede seguir jugando.**
- **Come muchas golosinas y paquetes de patatas.**
- **La ropa de sus compañeros le queda pequeña.**
- **En su tiempo libre juega con el ordenador y se lleva toda la tarde viendo la televisión.**

Escribe tres consejos que le debería dar Superwoman a ese niño para mejorar su salud.

En los tres consejos que tienen que escribir, la mayoría de los alumnos han negado las afirmaciones que aparecen en la pregunta. Es decir, han utilizado las cuatro afirmaciones para ofrecer los consejos. Por ejemplo, la respuesta de uno de los cuestionarios es el siguiente:

1. No coma muchas golosinas.
2. Que haga deporte.
3. No se lleve todo el día viendo la televisión.

Un menor porcentaje de alumnos han escrito consejos generales pensados por ellos mismos, por ejemplo:

1. Comer sano.
2. Hacer ejercicio.
3. No estar todo el tiempo sentado.

Una minoría de alumnos y alumnas parecen no saber lo que se les está preguntando. Y se han limitado a escribir tres afirmaciones copiadas de las cuatro que vienen en la pregunta. Por ejemplo, un alumno responde:

1. Come muchas golosinas y paquetes de patatas.
2. La ropa de sus compañeros le queda pequeña.
3. Cuando juega al fútbol se cansa muy rápido y no puede seguir jugando.

Pregunta 6 Sabes mucho de los superhéroes, ahora ellos quieren saber sobre ti. ¿Llevas una vida saludable? A continuación, explica que cosas haces de forma saludable en tu vida y que cosas haces que no son saludables en tu vida.

El 100% de los alumnos han respondido que sí antes la respuesta de llevar una vida saludable. En esta pregunta podemos diferenciar dos grupos, los que se han ceñido a responder sobre la alimentación y los que han escrito ideas saludables de todo tipo y no saludables.

Los primeros como hemos dicho se han dedicado a poner alimentos saludables en el primer apartado y alimentos no saludables en el segundo. Un claro ejemplo de una de las respuestas es: Saludables “Comer zanahorias, guisantes y fruta”, no saludables “comer chocolate y chucherías”.

El segundo grupo nos han ofrecido ideas variadas como es el ejemplo de un alumno que responde: Saludables “Hacer deporte, comer verdura, ir a natación y beber agua”, no saludables “jugar al ordenador, ver la televisión, comer chuches y chocolate”.

5.1.3. Conclusiones obtenidas a partir del cuestionario de ideas previas.

El objeto de este cuestionario es saber las ideas previas que tienen los alumnos sobre los hábitos saludables, y una vez conocido estos, partir de esta base para crearles nuevos conocimientos y enriquecer los que ya tienen. Al finalizar el análisis de estos cuestionarios afirmamos que hemos conseguido lo que buscábamos y sabemos de donde tenemos que partir en la realización de la propuesta didáctica.

Hemos podido comprobar con este cuestionario que los docentes tienen una gran idea de los hábitos saludables, saben distinguir que es bueno y qué no es bueno para la salud. Aunque

aparte de tener la idea de estos, es importante comprobar si lo llevan a la práctica y no ceñirnos solamente a que conozcan la teoría.

La mayoría de los alumnos han coincidido en las respuestas de las preguntas que se les hacían en el cuestionario. Esto se deberá a que la muestra son alumnos de la misma clase y tienen los mismos conocimientos adquiridos ya que aprenden lo mismo y con el mismo maestro. Además, el tema de hábitos saludables es muy cercano al contexto y a la vida cotidiana de los alumnos, y aunque no se suelen llevar a la práctica de manera correcta se suele repetir la misma idea general que tienen los maestros, las familias e incluso en los medios comunicativos. Luego los cuestionarios que han sido más destacados con una mayor idea del tema muestran la educación recibida por parte de la familia y el contexto de cada alumno. Es aquí donde vemos como algunos alumnos contestan las preguntas de forma breve y general mientras que otros nos ofrecen mayor información y ejemplos de todo lo que escriben.

A continuación, vamos a distar las ideas y dificultades que hemos sacado de los cuestionarios, diferenciando los tres temas generales que desarrollamos en este trabajo: la alimentación, la actividad física y los hábitos posturales.

Con respecto a la alimentación hemos llegado a la conclusión de que conocen perfectamente cuáles son los alimentos saludables y no saludables. Pero no saben la cantidad, la variedad y el orden que deben seguir al tomar los alimentos. En la propuesta didáctica debemos ser conscientes de este aspecto y en lugar de centrarnos en enseñarles qué es bueno y qué es malo tenemos que educarles en cómo llevarlos a cabo. La mayoría coincide en que comer chocolate es malo y comer verduras es bueno, pero no tienen en cuenta que un poco de chocolate al día es saludable ya que debemos tener azúcar en su justa proporción y que el exceso de verduras es malo debido a que necesitamos complementarlas con otros alimentos para tener nutrientes de todo tipo.

En cuanto a la actividad física ocurre lo mismo que en la alimentación, las respuestas no son incorrectas el problema está en la frecuencia y el tiempo en la que se realizan estas actividades. Pueden poner jugar al fútbol y jugar al ordenador, mientras que la frecuencia y el tiempo sean los adecuados. Por lo tanto, en la intervención debemos enseñarles cuales son las actividades que deberían llevar a cabo de forma correcta. Así como decirles que no es malo ver la televisión mientras que no sea excesivo el tiempo que se le dedique a esta actividad.

Referente a los hábitos posturales, hemos comprobado que los alumnos conocen y tienen una gran idea sobre este tema. Además, a la hora de realizar los ejercicios no tuvieron ninguna duda y sabían muy bien lo que hacían. Es por esta razón que a la hora de realizar la intervención debemos centrarnos más en la alimentación y la actividad física que en este último tema.

Antes de terminar con los temas, sería adecuado resaltar que la mayoría de los alumnos no han relacionado los hábitos saludables con los hábitos higiénicos, el descanso, los hábitos posturales (a pesar de tener un ejercicio en el cuestionario) y el agua. Cuando hablamos de vida saludable se ciñen a la alimentación y a la actividad física. Para ello, sería conveniente comentarlo durante la intervención.

5.2 Propuesta Didáctica.

TÍTULO: El bienestar de hoy es el de mañana.

Segundo ciclo (3º de Primaria)

5.2.1 Justificación Socio-educativa.

Los hábitos de vida saludables en España es un tema muy importante que se debe tratar en el aula lo antes posible, con el objeto de evitar diversos problemas en un futuro. Para ello, es fundamental, la comprensión de conceptos, actitudes y procedimientos a llevar a cabo.

Hoy en día la salud tiene mucha relevancia en la vida, esto se observa en los numerosos estudios y propuestas con el objeto de la mejora de este. Si queremos una población sana y evitar los riesgos en la salud debemos tomar medidas desde la base, es decir, partir desde los pequeños. No es habitual que los adolescentes se preocupen de su salud y muchos de los problemas de salud en los jóvenes son consecuencias de la personalidad adquirida, del estilo de vida que llevan, del desconocimiento del tema, de la falta de información que tienen por diversos motivos... Estos comportamientos dependen de las actitudes de las personas en su vida cotidiana, puesto que la salud depende en gran parte de la alimentación y el estilo de vida.

La educación es el mayor protagonista para la consecución de los diversos objetivos que se pretenden lograr, como es la mejora de la salud en la sociedad. Es por esta razón por la que se reconoce que las poblaciones alcanzan un mayor nivel de salud cuanto más alto es su nivel de formación.

El objetivo principal que se pretende lograr es mejorar la salud de las personas con la promoción de los hábitos de vida saludables. Para ello, hemos creado un taller didáctico para llevarlo a cabo en la escuela. Éste está diseñado para alumnos de segundo ciclo a partir de las ideas previas que se obtuvieron en el cuestionario que comentamos en otro apartado.

La decisión en la elección de un taller didáctico en lugar de una propuesta didáctica es que no se encuentra dentro de ninguna asignatura como tal y su evaluación no repercute en la calificación académica que vaya a contar dentro del boletín, es algo que se realiza porque se detecta una necesidad en el centro.

Por último, dentro de los hábitos saludables existen una diversidad de temas a tratar con diversos objetivos específicos. En esta intervención, teniendo en cuenta la importancia de cada uno de ellos y el curso académico al cual va dirigido, nos centraremos en promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la sobrecarga vertebral adoptando posturas saludables y ergonómicas, la higiene postural.

5.2.2. Contextualización.

El centro educativo al que va destinada la siguiente propuesta de intervención es el CEIP Alfonso de Orleans, situado al noreste de la localidad Sevilla de Utrera. Población que en la actualidad cuenta con 52674 habitantes aproximadamente. El centro se encuentra ubicado en la calle Armilla, 1. Bda. Ciudad Del Aire,

Se localiza a poca distancia del centro geográfico de la localidad y cercano a los centros administrativos y comerciales más destacados (Ayuntamiento, Delegación de Deportes, Juventud y Área de la Mujer, Registro de la Propiedad, varias iglesias, centros comerciales) así como próximo a los Institutos de Secundaria de la localidad. Desde el punto de vista de su ubicación, es un lugar privilegiado.

En el curso escolar 2016/2017 la matrícula escolar oscila alrededor de los 450 alumnos. Los discentes de primaria proceden mayoritariamente del mismo centro y una vez finalizada su etapa primaria, la casi totalidad de los escolares prosiguen su educación en el IES José María Infantes.

Este colegio cuenta con una sala de profesores, despacho de dirección, jefatura de estudios, secretaría, un aula de música, gimnasio, biblioteca, conserjería y un patio para el recreo.

Existe una diversidad de intereses, capacidades y ritmos de aprendizaje habitual en los alumnos. Además, cuenta con necesidades específicas de apoyo educativo lo que ha llevado a

elaborar un plan de atención a la diversidad con la finalidad de planificar medidas y programas de atención a la diversidad.

Para finalizar, debemos enfatizar la implicación y motivación que tienen las familias y el profesorado en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Así como la relación familia-escuela donde comparten comunicación para que todo prosiga adecuadamente.

5.2.3 Objetivos, contenidos y competencias básicas.

En este apartado vamos a nombrar y redactar los objetivos, contenidos y competencias básicas que se pretende alcanzar con el desarrollo de este taller didáctico. Este apartado constará de tres partes:

- La primera referido a los objetivos y contenidos según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

- La segunda donde presentaremos el objetivo general y objetivos específicos, así como los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

- La tercera y última parte las competencias básicas que se desarrollan en esta intervención.

En la Orden de 17 de marzo de 2015, hemos encontrado los siguientes objetivos en el área de educación física y en el área de ciencias de la naturaleza relacionados con la propuesta que se pretende cumplir, teniendo en cuenta que está dirigida para alumnos de segundo ciclo.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.CN.3. Reconocer y comprender aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo humano, estableciendo relación con las posibles consecuencias para la salud individual y colectiva, valorando los beneficios que aporta adquirir hábitos saludables diarios como el ejercicio físico, la higiene personal y la alimentación equilibrada para una mejora en la calidad de vida, mostrando una actitud de aceptación y respeto a las diferencias individuales.

Respecto a los contenidos, dentro del bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud” del segundo ciclo tenemos los siguientes:

2.1. Valoración de los hábitos posturales más correctos. Asimilación progresiva de una actitud postural correcta y equilibrada en reposo y en movimiento.

2.2. Adquisición y puesta en práctica de hábitos alimentarios saludables relacionados con la actividad física. Consolidación de hábitos de higiene corporal.

2.4. Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.

Por último, en el taller didáctico también se desarrollan los siguientes contenidos adaptados pertenecientes al tercer ciclo.

2.1. Consolidación de hábitos posturales y alimentarios y autonomía en la higiene corporal.

2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, ``vigorexia'', anorexia y bulimia).

2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

El objetivo general que pretendemos en esta intervención es el siguiente: Promover los hábitos de vida saludables, fomentar una vida físicamente activa y ser conscientes de las posturas correctas para llevarlas a cabo, en la población de tercero de primaria del CEIP Alfonso de Orleans implicando y haciendo consciente a alumnos, familiares y docentes.

A continuación, se presentan los objetivos específicos, así como los contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) que se pretenden alcanzar con el desarrollo de la propuesta didáctica:

Objetivos Específicos	Contenidos		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1. Diferenciar hábitos de vida saludable y no saludable.	-Hábitos de vida saludables.	-Responder a cuestionarios	- Participación activa en todas y cada una de las actividades que se proponen.
2. Promover hábitos de vida saludable.	-Hábitos de vida no saludables.	-Realizar debates.	
3. Conocer los beneficios de llevar una vida saludable.	-Alimentación saludable y equilibrada.	-Ver videos y analizarlos.	
	-Rueda de alimentos.	-Trabajar diferentes fichas con	-Respeto y valoración de nuestras

4. Interpretar y reconocer una alimentación equilibrada.	-Pirámide alimenticia. -Menús equilibrados.	información sobre el tema. -Elaborar un menú. -Elaborar recetas.	posibilidades y limitaciones y las de los compañeros/ as.
5. Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos.	-Recetas saludables. -Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. -Actividad física.	-Tomar almuerzos saludables. -Realizar posturas correctas. -Utilización de las tecnologías de la información.	-Adquisición de valores y educación. -Respetar la opinión de los compañeros.
6. Aplicar los diferentes hábitos adquiridos en el taller didáctico al ámbito familiar-social.	-Pirámide de actividad física. -Hábitos posturales.	-Creación de murales.	-Resolución de conflictos de forma pacífica. -Actitud no discriminatoria.
7. Saber que es la Actividad física y su importancia en la salud.			
8. Reconocer y utilizar las actividades que se deben llevar a cabo y su frecuencia.			
9. Conocer las posturas correctas en reposo y en movimiento.			

Tabla 4: Objetivos y contenidos. Fuente: Elaboración propia.

Por último, en cuanto a las competencias claves, destacaremos las siguientes:

- Respecto a la *competencia en comunicación lingüística*, en este tema de los hábitos saludables se fomenta una destreza para utilizar la lengua utilizando un vocabulario todavía más específico, se requiere expresar ideas e interactuar con los compañeros tanto

de forma oral como escrita. La gramática es otro de los aspectos que más se desarrollan debido a la necesidad de utilizarla en las diversas fichas de la intervención. En los debates y opiniones los dicentes deben de estar dispuestos a un diálogo crítico y constructivo, reconociendo el diálogo como herramienta de convivencia. Por último, los alumnos han buscado, recopilado y procesado información utilizando esta competencia.

- La *competencia matemática y competencias básica en ciencia y tecnología* la encontramos de forma directa en una de las sesiones donde se requiere tomar una decisión basándonos en pruebas y argumentos, usando datos y procesos matemáticos (sumas). Por otra parte, en las diversas tareas que se plantean, los alumnos deben utilizar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana.
- En cuanto a la *competencia digital*, se lleva a cabo en los diversos videos (en el proyector del aula) que se plantean en la propuesta didáctica ya que los alumnos deben obtener, seleccionar, organizar e interpretar la información que les llega por esta vía. También se requiere el uso de la pizarra digital para motivar a los alumnos a la vez que aprenden contenidos del tema. Somos conscientes que los alumnos están rodeados de las tecnologías continuamente, por lo que se debe fomentar el uso seguro y crítico de las TIC.
- La *competencia de aprender a aprender* contribuye en esta intervención mediante el conocimiento de uno mismo y de las capacidades como punto de partida, para luego desarrollar el aprendizaje. Es decir, saber el conocimiento que se tiene sobre el tema y llevarlo a la práctica con el objeto de llevar una vida más saludable. Los discentes adquieren nuevas estrategias de aprendizaje trabajando de forma cooperativa e individual en las diferentes actividades, luego mediante un trabajo final (murales) se demuestra todo lo que han aprendido para posteriormente exponérselo a sus compañeros. Es importante motivar a los alumnos para aprender, transmitirles una necesidad y curiosidad por aprender, así como desarrollar la autoconfianza en sí mismo.
- La relación con las *competencias sociales y cívicas* es que se pretende que los alumnos respeten a sus compañeros, tenga capacidad de resolver conflictos mediante el asertividad y la integración e interrelación entre iguales. Es importante en este tema de la salud, tener consideración con los alumnos que tienen problemas.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor a la hora de resolver tareas que requieren tomar decisiones con una actitud positiva, ser creativo y asumir riesgos. Esta competencia aparece en los debates, la ficha del menú o en el mural final donde se les ofrece todo el

protagonismo a los alumnos. La autoestima del alumnado favorece tener iniciativa, interés e innovación en las tareas que se le plantean.

- Por último, en cuanto a la *conciencia y expresiones culturales*, este taller didáctico también favorece la promoción de esta competencia, aunque no se llega a observar de forma directa somos conscientes del saber de los alumnos de gastronomía, el saber hacer en el desarrollo de la creatividad y en el saber ser al valorar la libertad de expresión.

Como podemos observar esta propuesta desarrolla las siete competencias claves, pero debemos enfatizar que no todas se implican de la misma manera. A continuación, expondremos una tabla con el objeto de diferenciar el grado de compromiso con cada una de ellas.

Distribución de la implicación de las competencias claves del 1 al 5 en el taller didáctico:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (AA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

Conciencia y expresiones culturales (CEC)

COMPETENCIAS	1	2	3	4	5
CCL				X	
CMCT		X			
CD		X			
AA				X	
CSC			X		
SIEE		X			
CEC	X				

Tabla 5: Competencias. Fuente: Elaboración propia.

5.2.4. Metodología didáctica.

Este taller didáctico está basado en diferentes estrategias metodológicas que se van a desarrollar dependiendo de lo que queramos conseguir durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para

comenzar, partimos de las ideas previas de los alumnos para obtener un aprendizaje significativo, de esta manera podremos relacionar o conectar la nueva información que irán adquiriendo con la que tenían.

El educador tiene un papel principal en las primeras sesiones, y durante la transmisión de los contenidos básicos a través de las actividades que se sugieren. Informa sobre el trabajo que tiene que realizar los alumnos, promoviendo intencionadamente la motivación y animando a los alumnos a avanzar.

Luego toma mayor protagonismo el alumnado que realiza las diversas actividades según los conocimientos adquiridos, manteniendo un papel activo, participativo, comprometido y crítico en todo momento. Para ello, las actividades que se proponen basan su metodología en alternativas dinámicas y participativas.

La unión del trabajo abierto, la motivación y la creatividad, junto con la conexión de conceptos es la base del aprendizaje significativo en el aula. La idea es que sean actividades creativas ya que la creatividad está conectada con la inteligencia.

El trabajo en la clase se desarrollará en diversas formas de agrupamientos según requiera la actividad:

- Grupo clase: en actividades de debate, comentario de los videos, fichas para comentar, en ejercicios que se plantean entre fichas para desconectar a los alumnos... pero siempre relacionados con una vida saludable.
- Grupos fijos: será el más utilizado en esta intervención, los alumnos se sentarán en grupos de cinco o seis y realizarán las diversas actividades buscando un aprendizaje cooperativo. Se puede definir el aprendizaje cooperativo según (Johnson, Johnson y Holubec, 1999), “como el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos/as trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás”.
- Individual: este tipo de agrupamiento solo será utilizado a la hora de realizar los cuestionarios, ya que necesitaremos las ideas previas de cada alumno, y en las fichas que requieren atención selectiva sobre los videos de hábitos saludables de alimentación y actividad física.

Los recursos que vamos a utilizar serán variados y dinámicos con el fin de evitar la monotonía para que los alumnos estén motivados continuamente. Se pretende aprender los hábitos saludables

de una forma dinámica, lúdica y divertida, con el fin de que los alumnos se integren en el proceso, como forma de optimizar los objetivos previstos.

En cuanto a la gestión del aula, dispondremos de un único escenario que será el aula de la clase. El tiempo de las diversas actividades, preguntas e intervención será gestionado por el docente que lo imparta. Además, se dispondrá continuamente de las herramientas a utilizar en el proceso de aprendizaje del alumnado.

Con esta metodología se conseguirá que los alumnos afiancen los contenidos y que asimilen los pasos a seguir para llevar una vida saludable, obteniendo cualidades que le permitan diferenciar la buena alimentación, las actividades físicas a realizar y las posturas correctas que deben ejecutar para evitar problemas en un futuro no lejano.

Simultáneamente, se proponen alternativas para el ámbito familiar y a los docentes del centro, como por ejemplo la propuesta de mejora para alumnos, padres y maestros en el almuerzo “¡Recreos ricos y sanos!”, el material realizado por los alumnos y organizado para llevárselo a sus casas y los murales que se colocarán en el centro.

5.2.5. Sesiones de trabajo y temporalización.

En esta subsección presentaremos mediante una tabla la descripción de cada una de las sesiones que se llevaran a cabo durante la intervención, al mismo tiempo, en otra columna le añadiremos su correspondiente temporalización (Nº Sesión, fecha y duración). En el ANEXO 2 se mostrará los diferentes recursos necesarios para cada sesión.

Nº Sesión	Descripción de la sesión
Fecha	
Duración	
1º	Cuestionarios. En la primera sesión pasaremos el cuestionario, descrito en apartados anteriores, de forma individual. Para ello, le repartiremos uno a cada alumno y le pediremos que lo lean. Una vez leído explicaremos cada pregunta dejando a continuación tiempo para responderla. Una vez terminada volveremos a repetir la secuencia hasta finalizarlo.
27/01/17	
45´	

2°	<p>¡Atención! La importancia de llevar una vida saludable.</p> <p>Comenzaremos la segunda sesión viendo un vídeo ``Promoviendo Hábitos de Vida Saludables``. Luego lo comentaremos entre todos, intentando sacar las ideas principales y afianzándolas a los conocimientos previos de los alumnos. A continuación, le repartiremos la primera ficha y le dejaremos un tiempo para leerla y preguntar si tienen alguna duda.</p>
6/03/17	<p>Luego volveremos a ponerles el vídeo y responderán las nueve preguntas. Una vez finalizada la ficha pondremos un segundo vídeo, en este le diremos que no tendrán que responder ninguna pregunta con el fin de que se relajen y disfruten del cuento:</p>
45´	<p>https://www.youtube.com/watch?v=QJDGrTzKl_M</p> <p>Para termina, debatiremos el cuento intentando que todos hayan entendido la idea que nos quiere transmitir.</p>
3°	<p>Tu desayuno y almuerzo saludable.</p> <p>Durante la tercera sesión, le presentaremos en el proyector del aula una imagen de la rueda de la alimentación. A continuación, comentaremos la imagen de forma que sean los alumnos los que expongan las ideas y el educador el que los guíe a conseguir las respuestas adecuadas. Una vez dejado claro cuáles son los alimentos saludables que hay que tomar con mayor frecuencia y los no saludables que intentaremos tomarlos con menor frecuencia, repartiremos la ficha número dos. Antes de realizarla preguntaremos que han desayunado antes de venir al colegio y les haremos pensar si han realizado un desayuno sano. Luego le dejaremos un tiempo para realizar la ficha, que consistirá en dibujar un desayuno saludable al gusto de cada uno.</p>
6/03/17	<p>Por último, repartiremos la ficha número tres que trata de una propuesta de mejora dirigida a padres, maestros y alumnos. Está será animada para que los alumnos la coloreen, pero antes debemos presentarla y explicarle el objetivo de la misma.</p>
45´	

4°	<p>Menú semanal equilibrado... y recuerda los “tips” a la hora de la comida.</p> <p>En la cuarta sesión vamos a repartir una hoja en la que aparecen frases positivas y negativas a la hora de comer. Estas frases se comentarán una por una en clase, pidiendo participación por parte de todos los alumnos para que nos digan su experiencia y si piensan que lo hacen bien o no y por qué. Una vez comentadas le repartiremos la ficha número cuatro y la leeremos. Una vez entendido, los alumnos se pondrán a colorear las frases correctas para recortarlas y pegarlas en la ficha número cuatro.</p>
6/03/17	<p>En la siguiente actividad vamos a crear entre todos unos menús semanales, para ello les repartiré una ficha, la número cinco, con una rueda de los alimentos. Tendrá que ser un menú saludable y equilibrado, intentando que aparezcan todos los grupos de alimentos de forma variada. Importante que el menú de cada uno sea personal y se reflejen las comidas que les gusten.</p>
45´	<p>Por último, al final de la misma ficha aparece un cuadro donde tendrán que escribir el refrán que le dicte el educador: “Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”. Le pediremos que lo recuerden y piensen lo que significa para el próximo día comentarlo en la clase.</p>
5°	<p>¡Recuerda! Utiliza un delantal. Lávate las manos antes y después de cocinar, y a merendar.</p> <p>Antes de comenzar la sesión quinta vamos a pedir voluntarios para comentar la reflexión que han tenido sobre el refrán que escribimos el día anterior.</p> <p>Luego vamos a escribir una receta de una merienda. Para comenzar explicaremos cuales son las partes que tiene que tener una receta y que tiene que aparecer en cada una de ellas. A continuación, repartiremos la</p>

7/03/17	<p>ficha número seis dónde aparece la estructura de una recta y comprobaremos que aparece todos los puntos que tiene que tener. En el proyector le enseñaremos tres recetas de meriendas saludables: una macedonia, rollitos de jamón cocido y rúculas, y palmeras de fruta. Le pedimos que levanten la mano los que prefieren la primera receta, luego la segunda y por último la tercera, y hacemos los grupos según los gustos. Una vez sentados en grupos le repartiremos la receta a cada uno y tendrán que copiarla, mientras que copian escucharán esta canción https://www.youtube.com/watch?v=BG82eCqVEtc además cuando terminen les dejaremos tiempo para que lo comenten con sus compañeros.</p>
45´	<p>En la siguiente actividad, manteniendo los mismos grupos que en la actividad anterior, les repartiré a cada grupo unos recortes de un rap que están enumerados para que cada uno de los alumnos se preparen su parte, en total forman una canción de rap. Se lo preparan en 15 minutos y lo representan en 1 minuto en forma de “batalla de gallo”.</p>
6º	<p>Jugamos con las TIC.</p> <p>Durante la sexta sesión continuaremos con la receta, animaremos a los alumnos a realizar la receta que han copiado en casa con ayuda de los padres para el próximo día contarnos las experiencias que tuvieron y si les gustaron. Luego le repartimos la ficha número siete, que la tendrán que realizar en casa y traerla el próximo día. Está consistirá en escribir una receta que ellos pueden inventar, preguntar a los padres o buscarla, y en el cuadro de la ficha pueden pegar una foto o dibujar la receta.</p>
7/03/17	<p>En la última parte de la sesión vamos a utilizar la pizarra digital con diferentes actividades y juegos de hábitos saludables, los alumnos adoptaran el rol del educador, para ello le explicaremos a los alumnos que van a ir saliendo de uno en uno e irán saliendo antes los que mejor se</p>

45'	<p>comporten. Cuando salga un alumno tendrá que realizar la actividad de la pizarra digital, pero interactuando con los compañeros: pidiéndoles que lean los ejercicios, que piensen que tienen que hacer, que levanten la mano quien sepa la respuesta y dando diferentes turnos para contestarlas. Es decir, el alumno aventajado se encargará de guiar a los compañeros, dar los turnos e interactuar con la pizarra digital. Las páginas que vamos a utilizar son las siguientes:</p> <p>http://www.mapfre.es/portal/fundacion/ha-encogido-el-jersey/jersey.html?f=1</p> <p>http://www.mapfre.es/portal/fundacion/marcos-en-apuros/marcos.html</p> <p>http://www.mapfre.es/portal/fundacion/jugamos-todos/jugtodos.html</p>
7º	<p>Matemáticas saludables y divertidas.</p> <p>En la séptima sesión vamos a repartir la ficha número ocho y le explicaremos a los alumnos la forma de realizarla. Preguntaremos si tienen dudas y dejaremos un tiempo para terminarla. Una vez acabada, la corregiremos sacando a alumnos a la pizarra y les pediremos que nos explique los pasos que han seguido mientras lo van copiando en la pizarra. Cuando estén las seis sumas de las “kcal” resueltas comenzaremos a debatir que piensan de los resultados que han obtenido. Viendo cuales son los alimentos que debemos evitar tomar de forma</p>
7/03/17	<p>excesiva, hacerles conscientes de que en la cena no se debe abusar de alimentos ya que necesitamos poca energía para dormir (recuerdo de la segunda sesión) y dejándoles claro que los alimentos con menos kcal no son siempre lo más sanos, depende de más factores.</p> <p>La segunda actividad comentaremos el IMC, expondremos para que se utiliza, como la interpretamos, las consecuencias que podemos tener si no estamos en un peso normal, la manera de evitarlo... Después de la teoría le enseñaremos como nos medimos, para ello tendremos un metro, un</p>

45´	<p>peso y la fórmula del IMC escrita en la pizarra. Sacamos a un voluntario para ser medido por el educador y ponemos los datos en la fórmula para interpretarlo. También dejaremos pasar por los grupos la rueda que calcula el IMC, mientras le enseñamos una página web (www.calculoimc.com) y aplicaciones para dispositivos (IMC Calculator) donde pueden averiguar su IMC. Antes de terminar, le animamos a comprobar el IMC de sus amigos y familiares para que nos lo comenten el próximo día, utilizando cualquiera de las tres herramientas que le hemos enseñado.</p>
8º y 9º	<p>Actividad física y deporte.</p> <p>Durante el desarrollo de esta sesión y la siguiente, el tiempo estará destinado a la actividad física. Pero antes dejaremos terminado el tema de la alimentación.</p> <p>Para comenzar le preguntaremos si han realizado la receta que hicimos en clase y animaremos a salir a la pizarra para que nos cuenten las experiencias que han tenido en su realización. Una vez que hayan salido todos los voluntarios vamos a recoger la ficha número siete que tenían como tarea. Después volveremos a hablar del IMC comentando los datos que han recogido y la opinión que tienen respecto a su interpretación.</p>
13/03/17	<p>A continuación, veremos un video “Actividad física, ejercicio y deporte”. Luego lo comentaremos entre todos, intentando sacar las ideas principales y afianzándolas a los conocimientos previos de los alumnos.</p>
1h 30´	<p>A continuación, le repartiremos la primera ficha y le dejaremos un tiempo para leerla y preguntar si tienen alguna duda. Pondremos de nuevo el vídeo y dejaremos un tiempo para contestar las siete preguntas. Cuando terminen, iremos comentando una por una cada pregunta para que todos entiendan los contenidos que el educador quiere transmitir.</p>
10º	<p>Recorta, pega y forma una pirámide de actividad física.</p> <p>En la décima sesión vamos a realizar una pirámide tridimensional de la actividad física. Para su realización le repartiremos dos hojas: la primera con dibujo de niños haciendo diferentes actividades (tareas del hogar,</p>

13/03/17	jugando al fútbol, viendo la televisión, etc.) y con frases (actividades de resistencia, 2-3 veces a la semana, actividades no activas, todos los días, etc.), y la segunda hoja con la estructura para formar una pirámide recortándola y pegándola. Los alumnos tendrán que formar la pirámide y pegar en cada parte las diferentes actividades con su correspondiente frecuencia, así como una imagen que le corresponda. Importante antes de realizar la actividad contenidos como las actividades físicas, su frecuencia, la importancia, las consecuencias de llevar una vida sedentaria... con el objeto que luego consigan realizar la pirámide correctamente con los conocimientos que han aprendido.
45'	
11º	<p>¡Aprende a hacerlo bien!</p> <p>En la onceava sesión vamos a dar el contenido de higiene postural, intentando ofrecerles unos contenidos básicos sobre el tema ya que en el cuestionario de las ideas previas no tuvieron ningún problema. Comenzaremos por ver un video que nos enseñan como mantener una postura correcta: https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U</p> <p>A continuación, le mostraremos imágenes de los diferentes problemas de espalda que les puede ocasionar una mala postura, haciéndoles consciente de la importancia de este tema.</p>
13/03/17	<p>En la siguiente actividad jugaremos a un juego de posturas. El juego consiste en pensar por parejas una postura, la que quieran, dejaremos unos minutos para que la piensen. Una vez pensada deberán salir a la pizarra. Uno de la pareja representa la postura de forma correcta y el otro de forma incorrecta, los demás compañeros deberán adivinar quienes de los dos realiza la postura correcta.</p>
45'	<p>Antes de terminar la sesión, le pediremos a los alumnos que para el próximo día traigan una pieza de fruta para hacernos una foto todos juntos, ya que será el último día de la intervención didáctica y así aprovechemos para que tomen un almuerzo saludable.</p>

12°	<p>Terminamos nuestro fichero con una bonita portada.</p> <p>Comenzaremos nuestra doceava sesión haciéndonos una foto levantando la pieza de fruta de cada uno y sonriendo a la cámara diciendo “Fruta”. Luego el educador repartirá a cada alumno una portada para el fichero, que tendrán que colorear y poner el nombre. Mientras los alumnos terminan la portada, le repartiremos todas las fichas que han realizado durante la intervención. A medida que vayan terminando se acercaran a la mesa del profesor, con sus fichas ordenadas y su portada delante, para hacerles los agujeros y unir las fichas con lana. Y antes de irse a sus mesas cogerán la pirámide que realizaron el día anterior. Luego guardaran el fichero y la pirámide para llevárselo a sus casas.</p>
14/03/17	
45´	
13° y 14°	<p>Los murales de hábitos de vida saludables.</p> <p>Durante el desarrollo de esta sesión y la siguiente, el tiempo estará destinado a la realización de dos murales.</p> <p>Dividiremos la clase en dos grupos, uno realizara el mural de la pirámide de alimentación y actividad física, y el otro de la higiene postural. Una vez que estén divididos, les repartiremos a cada grupo una cartulina, colores, dibujos (con los contenidos específicos para cada cartulina), tijeras, botes de decoración y pegamento.</p> <p>Le pediremos que con los materiales que les hemos ofrecido realicen dos murales, de forma cooperativa donde todos los miembros del grupo trabajen para el mural. Una vez terminado deberán exponerlo en clase. En la exposición deberán tener presente tres aspectos: cómo lo han realizado, los conocimientos que han aprendido sobre el tema y las dificultades que han tenido.</p> <p>Una vez expuestos los dos murales lo pegaremos en alguna pared visible por todos los miembros del colegio.</p> <p>Por último, les entregaremos el diploma que hemos realizado para la clase y lo colgaremos en la pared.</p>
14/03/17	
1h 30´	

Tabla 6: Sesiones y temporalización. Fuente: Elaboración propia.

5.2.6. Análisis de la intervención.

En este apartado describiremos y reflexionaremos de manera resumida los aspectos más importantes de la intervención que se ha llevado a cabo. A modo de ejemplo, podemos encontrar algunos trabajos realizados por los alumnos en el ANEXO 2.

Lo primero que hicimos fue pasar un cuestionario para conocer las ideas previas que tenían los alumnos sobre el tema. Antes de comenzar se les informó la importancia que tenía realizarlo de forma individual y evitar copiarse del compañero, ya que el objetivo era conocer las ideas que tenían cada uno. Luego el docente elegía al azar a un alumno para leer la pregunta y una vez comprendida los alumnos la realizaban. A medida que iban terminando los primeros, el docente les pedía que coloreasen los dibujos mientras esperaban a sus compañeros. Al terminar, se recogieron los cuestionarios y se les preguntó a los alumnos que le gustaban hacer en clase y con qué materiales.

Una vez conocido las ideas previas de cada alumno y las actividades que les motivan realizar en el colegio, el docente programaría las sesiones de la intervención y crearía las actividades. Importante partir de los conocimientos de los alumnos, y realizar las actividades de forma lúdica y cercano al contexto del discente.

En la segunda sesión comenzamos colando a los alumnos en grupos de cinco o seis, formando un total de cuatro grupos. Esta organización fue realizada por el profesor-tutor, que conoce las características de cada alumno. Seguidamente empezamos a ver un vídeo donde todos mantuvieron mucha atención hasta terminar. Luego el maestro les iba realizando preguntas para guiar al alumnado a un debate, intentando sacar las ideas principales y afianzándolas a los conocimientos previos de los alumnos. Al repartir la primera ficha, la leyeron y volvieron a ver el video para contestarlas. Hubo alumnos que eran más lentos de escribir por lo que decidimos de ir parando el vídeo cada cierto tiempo para que completasen las preguntas. Los alumnos realizaron todas las preguntas correctamente, además estaban motivados en estar atentos al vídeo para averiguar la respuesta. En el segundo vídeo se les dijo que no íbamos a hacer preguntas, pero aun así estuvieron atentos debido a la historia contada en forma de cuento que les mantenía entretenidos. Al terminar, el docente les pregunto quién había ganado la carrera y por qué, y todos sabían la respuesta correcta que era el objetivo de ver el video.

En la siguiente sesión se les enseñó a los alumnos la rueda de la alimentación, y creamos los conocimientos que se querían impartir a través de preguntas guiadas por el profesor, por ejemplo,

¿Por qué pensáis que hay alimentos de gran tamaño y otros de menor tamaño en la rueda?, ¿Por qué hay tanta cantidad de frutas y verduras?, etc. Seguidamente el docente les repartió la ficha número dos y antes de realizarla dijeron lo que habían desayunado en casa antes de venir, para comentarlo teniendo en cuenta la rueda. La mayoría de ellos no habían desayunado, porque decían que lo traían en la maleta, los demás que solamente se habían tomado un Cola-Cao y la minoría habían realizado un desayuno saludable. Todo esto se comentó en clase, diciéndoles a los alumnos que el desayuno es muy importante ya que son los nutrientes que vamos a tener para comenzar el día y que tiene que ser completo y equilibrado. Al realizar la ficha muchos preguntaban como dibujar algún alimento y el docente se lo dibujaba en la pizarra.

Para terminar la sesión le repartiremos la ficha número tres que leímos entre todos, mientras el docente daba turnos al azar. Destacaremos que no hace falta traer el mismo alimento que se representa en la imagen ni la misma cantidad, pero sí el mismo tipo y en la misma frecuencia. Es decir, si el miércoles hay fruta y en la imagen aparece un plátano podemos traer una manzana y volver a traer fruta el viernes. Y si el jueves hay lácteo podemos traer tanto queso como un yogur y la cantidad que cada uno vea conveniente.

En la cuarta sesión vamos a realizar dos fichas, la número 4 y la 5. En la primera el docente daba diferentes turnos para leer las frases que tenían que recortar y pegar, mientras las iban comentando los alumnos con sus experiencias personales. Cada frase era justificada por el maestro para que los alumnos sean conscientes de lo que se les quiere transmitir. La siguiente hoja elaboraron un menú equilibrado, para ello el docente les iba guiando día por día del menú y comentando todos los contenidos que se quieren transmitir para conseguir los objetivos propuestos. Destacar en esta actividad que a pesar de que el docente les comentó los alimentos sanos, la cantidad y la frecuencia a tomar, cada alumno se elaboró el menú a su gusto. Es decir, si el lunes hay legumbres no todos tuvieron que poner en su menú garbanzos pusieron lentejas porque les gustan más, y de esta forma conseguir que lleven una alimentación saludable.

En la siguiente sesión, la mayoría de los alumnos les habían preguntado a sus padres por el refrán “Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” y en clase comentamos cuál era el sentido correcto de la frase, aunque la mayoría ya lo sabían. Luego en la ficha número 6, para copiar las recetas, cambiamos a los alumnos de sitio para juntar los grupos según la receta que habían elegido, con el objeto de mejorar las relaciones del grupo. Esto lo pudimos comprobar debido a que juntamos a dos alumnos que no tienen una buena relación, pero como los dos eligieron la misma receta los pusimos juntos y al tener los gustos similares estuvieron

hablando y trabajando juntos durante toda la sesión. En el momento que estaban copiando las recetas se les puso una canción. Esto provoco muy buen clima en el aula. Luego los mismos grupos representaron la canción de rap que habían preparado, de nuevo se mantenía el compañerismo entre los alumnos, y disfrutaron mucho de la actividad.

En la siguiente sesión destacaremos la actividad de la pizarra digital. Los alumnos que iban saliendo a la pizarra con la función de maestro adquirieron un alto grado de compromiso por sus compañeros y se implicaron mucho en la actividad. A la vez los compañeros al ver que quien dirigía la clase era un compañero estuvieron callados y atentos, además deseaban participar y tomar el rol de maestro.

De la séptima sesión vamos a enfatizar que al trabajar los contenidos de kcal y el IMC estuvieron practicando las matemáticas, las sumas para lo primero y la fórmula del IMC. Fuimos conscientes como a los alumnos que no les gustan las matemáticas estuvieron realizando la actividad sin ningún problema y motivados en la resolución del mismo. Lo mismo ocurrió en la actividad del IMC, ya que se les pone un caso práctico y se les lleva la actividad a su contexto. Esto hace que los alumnos sean conscientes del por qué y para qué de las cosas, acercándoles el aprendizaje a un contexto real donde lo trabajan con mayor motivación.

Continuando con las dos sesiones siguientes, todos los discentes trajeron la receta saludable de sus casas y los que salieron a la pizarra dijeron que la habían hecho con sus padres, tanto la que copiaron en clase como la que trajeron de casa, y lo más importante fue que se lo comieron. Es beneficioso que el alumno tenga contacto con los alimentos que se va a tomar, la mayoría de las veces tienen más ganas de comérselo al saber que lo ha hecho o ayudado a hacerlo, que si les viene el plato directamente a la mesa. Luego en la actividad del IMC todos trajeron datos recogidos de su entorno, la mayoría habían calculado el IMC utilizando la aplicación. Fue interesante las conclusiones que sacaban de los datos que obtuvieron, ya que todos eran conscientes de la situación de cada uno y muchos le dieron consejos a sus familiares de lo que habían aprendido en el colegio. Luego el maestro le comento que a parte de la alimentación también tiene mucha influencia la actividad física y se dio paso a la actividad del video. En esta tuvimos una experiencia similar a la de la sesión número dos.

En la décima sesión realizamos una pirámide de la actividad física, ya que todos sabían que hacer actividad física es bueno, pero no que es importante controlar la cantidad que se realiza y la actividad que se realiza. Los alumnos comprendieron que no es lo mismo realizar actividades de

fuerza y flexibilidad que de resistencia, y que las primeras hay que realizarlas con menos frecuencia que las segundas. Al igual que las actividades físicas de la vida cotidiana se deben realizar diariamente y las actividades sedentarias no más de dos horas al día. Por último, se explicó que no todo el mundo tiene las mismas capacidades físicas y cada persona tiene que realizar las necesarias para ir mejorando día a día.

En la siguiente sesión vimos un vídeo sobre higiene postural. No estuvieron tan atentos como otras veces, aunque solo duraba tres minutos y lo pudimos sobrellevar. En la explicación de los diversos problemas que puede ocasionar la mala postura no se lo creyeron hasta que no se les mostraron las imágenes. No eran conscientes que por el simple hecho de sentarse mal tenga tantas consecuencias. Después muy motivados en el juego de las posturas, aunque había parejas que los dos hacían mal las posturas y los docentes teníamos que corregirlo rápidamente para que los alumnos no lo aprendiesen mal.

Al comenzar la sesión al día siguiente nos hicimos una fotografía con una pieza de fruta en la mano, solamente a dos compañeros se les olvidaron, pero había alumnos que se habían traído más de una fruta y la compartieron. Luego terminamos el fichero con una bonita portada, todos estaban orgullosos del trabajo que habían realizado y estaban deseando de enseñárselo a sus padres.

Las últimas dos sesiones de la intervención la dedicamos para realizar un trabajo grupal, fomentando la cooperación y la creatividad. Para ellos dividimos la clase en dos, la mitad de la lista de clase era de un grupo y la otra mitad del otro. El mobiliario lo adaptamos para los dos grupos y se les repartieron los mismos materiales a cada grupo, excepto las imágenes que eran diferentes ya que unos realizaron un mural de alimentación y la actividad física y los otros de los hábitos posturales. Mientras trabajaban el docente les iba guiando y comentando ideas para el trabajo, también intentaba que todos los alumnos trabajasen y si había alumnos que no estaban haciendo nada les preguntaba al grupo que podía hacer para ayudar y rápidamente se ponía a trabajar. Después de terminar el profesor les dejó 15 minutos para que se preparasen la exposición y seguidamente lo expuso el primer grupo. Antes de exponer el siguiente grupo realizamos una ronda de preguntas sobre las dudas que tuvieron. Cuando terminamos la directora nos pidió que colocásemos los murales en un tablón del centro que se encuentra en la entrada del colegio, donde se encontraba algunos folletos y carteles sobre la salud.

Por último, el educador les dio un diploma por la participación en el taller de hábitos saludables y se despidió de los alumnos, del maestro y directora, agradeciéndoles su ayuda para realizar el presente trabajo.

Se ha tenido en cuenta durante la planificación el horario de clase a la que estaba dirigida la intervención, teniendo en cuenta cuando llegaban a primera hora, el antes del recreo y el después del recreo, así como la última hora. En estas horas claves o después de actividades que requerían mucha atención o trabajo, realizábamos actividades más dinámicas y sencillas, por ejemplo: dibujar, recortar, cantar, jugar con la pizarra digital, colorear, etc.

5.2.7. Evaluación.

La evaluación del taller didáctico será continua y tendrá un carácter global, por lo que se recogerá datos a través de la observación directa en el aula para tener información y en cuenta todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tendremos tres evaluaciones en diferentes momentos de la intervención:

1. Al inicio de la propuesta. Realizaremos una evaluación inicial con un cuestionario para conocer las ideas previas de los alumnos/as.
2. Durante la propuesta. Se realizará una evaluación a través de la observación directa teniendo en cuenta diferentes aspectos recogidos en una rúbrica.
3. Al final de la propuesta. Se evaluará el fichero de cada alumno y el trabajo grupal de los murales. Los resultados de estos dos trabajos junto con las evaluaciones anteriores formaran la evaluación final, comprobando si se han superado los objetivos planteados.

En esta propuesta didáctica se valorará, junto con su porcentaje correspondiente, los siguientes puntos:

- Participación, motivación e implicación en clase del alumno/a (30%). En los diferentes debates realizados en clase, en la realización de las actividades, en las preguntas que pueda hacer el profesor durante las explicaciones y en la realización y corrección de diferentes tareas de casa.
- Trabajo individual (40%). Se evaluará el trabajo individual de los alumnos en el aula y la entrega de las tareas de casa. Siendo el fichero de hábitos saludables de cada alumno el indicador para evaluar este apartado.

- Trabajo grupal (30%). En esta evaluación nos vamos a fijar en el grado de implicación del alumnado, las relaciones con los compañeros, el interés y la iniciativa. Así como el resultado de los murales y su exposición.

Los instrumentos de evaluación que utilizaremos serán los siguientes:

- El fichero individual “Hábitos de vida saludables”, los murales grupales y las diversas tareas realizadas en clase y en casa.
- La observación por parte del educador con una actitud activa, teniendo en cuenta en todo momento los siguientes aspectos recogidos en una rúbrica:

El alumno/a: _____	1	2	3	4	5
1. Participa activamente en las sesiones					
2. Muestra actitud e interés en las diferentes tareas					
3. Permite la participación a sus compañeros					
4. Respeta la opinión de sus compañeros					
5. Tiene compromiso e implicación en los trabajos					
6. Entrega las distintas tareas a tiempo					
7. Se comporta adecuadamente en clase					
8. Disfruta y muestra curiosidad por aprender					

Tabla 7: Rúbrica de evaluación. Fuente: Elaboración propia.

El docente dispondrá de este instrumento para registrar el proceso de cada alumno. Se valorará del 1 al 5 las cualidades de los discentes, considerando los siguientes puntos:

1. Falta mucho todavía.
2. Se puede mejorar.
3. Está bien.
4. Bastante bien.
5. Insuperable.

5.3. Propuesta de mejora en base a la intervención didáctica.

En la puesta en práctica del taller didáctico hemos comprobado mediante observaciones que esta propuesta es adecuada para conseguir los objetivos planteados. Los alumnos han

adquirido los contenidos desarrollados anteriormente con una adecuada metodología. A pesar, de esto, la experiencia junto al análisis que se describe anteriormente se ha podido identificar algunos detalles que son siempre disponibles a mejorar.

En este apartado expondremos una propuesta de mejora que nos sirva para perfeccionar el desarrollo de este taller en un futuro, para ello realizaremos algunas variaciones en las sesiones que lo requieran y añadiremos algunas ideas.

Las sesiones que requieren alguna variación para su mejora son las siguientes:

Sesión 1º:

Cuando el docente explica los ejercicios del cuestionario utiliza posibles ejemplos para ayudar a los alumnos, pero luego estos copian los mismos ejemplos. Por lo tanto, es conveniente no decirles ningún ejemplo en la explicación para evitar que pongan lo mismo y poder conseguir las ideas previas de cada uno.

Sesión 2º:

Al realizar las preguntas del vídeo, los alumnos la identificaban perfectamente pero no les daba tiempo de copiarlas. Es conveniente cuando salga la respuesta detener el vídeo y esperar que lo copien, e incluso repetir la misma parte un par de veces.

Sesión 3º:

En la actividad de colorear el desayuno se tiene un problema similar al de la primera sesión, cuando el docente dibuja posibles desayunos, los niños copian lo mismo que aparece en la pizarra, impidiendo a muchos niños dejarlos pensar en la actividad.

Sesión 8º y 9º:

En la actividad de casa, que consistía en traer una receta saludable, hubo una minoría que trajeron la actividad incorrecta porque no era saludable. Entonces a aquellas personas el profesor debería acercarse a ellos y comentarles que no es la receta que se le pedían.

Sesión 11º:

En esta sesión sería conveniente enseñarles las imágenes de las enfermedades de espaldas antes de la explicación, para que ellos sean conscientes de lo grave que puede ser una mala postura y estén más atentos a la explicación.

Sesión 13° y 14°:

En el momento que empezaron a trabajar los grupos juntos los alumnos empezaron a bloquearse, no por el trabajo que tenían que realizar, sino porque no sabían lo que tenían que hacer cada uno. Entonces el maestro estuvo todo el tiempo guiando a los alumnos y estos al final terminaron haciendo todo lo que el docente les aconsejaba. Como propuesta de mejora se asignará un rol a cada compañero del grupo con el objeto de mejorar la organización entre ellos.

Además, en esta misma sesión en la parte de la exposición todos los alumnos deberán de saberla por igual y cada uno explicar una parte. Para ello, en el tiempo que se deja para prepararse la exposición todos los compañeros deben de asegurarse que todos conocen las tres partes de la exposición, debido a que el maestro elegirá los alumnos que expondrán para asegurarse de que todos saben del trabajo.

Por último, a modo general, cuando se hacían debates los alumnos perdían demasiado tiempo contando sus experiencias personales. Esto debe de controlarse ya que se pierde mucho tiempo de clase. Es bueno conocer las experiencias de los alumnos, pero no deben de desviarse del tema que estamos dando.

En segundo lugar, sería beneficioso para esta propuesta didáctica, si las condiciones lo permiten, añadir las siguientes ideas:

- Realizar la intervención junto a la familia. Es conveniente que los familiares sean conscientes de todo lo que se aprende en el taller didáctico, ya que de esta forma nos pueden ayudar a conseguir los objetivos de nuestra propuesta. Es decir, si los alumnos adquieren los conocimientos para una vida saludable y luego llegan a casa y la madre les tiene pizza, no conseguiremos que lo lleven a la práctica.
- Grupos interactivos. Si la anterior idea no se puede llevar a cabo sería beneficioso realizar grupos interactivos un día a la semana. De esta forma podrían venir las madres que estuviesen disponibles ese día, y a la siguiente semana la ayuda de otras madres distinta.
- Reunión con la familia. Sería conveniente tener una reunión inicial antes de la intervención, para que los padres sepan que van a trabajar sus hijos. Además, se les podría comentar algunos temas como el desayuno. Para cuando los hijos le lleven la propuesta del desayuno saludable sean consciente de su importancia.

- Realizar el mismo cuestionario inicial al final de la intervención. Con esto se pretende conocer las diferencias entre las respuestas y comprobar la mejora que han tenido gracias a la propuesta.
- Crear un Kahoot. Con esta actividad podremos evaluar al alumnado sobre lo aprendido de una manera dinámica y divertida, donde se recogerán los datos de cada uno y el maestro podrá tenerlos a su disposición.

6. Conclusiones.

En primer lugar, para tratar el tema se llevó a cabo una indagación teórica para formar al autor sobre el tema y así tratarlo correctamente. Fue aquí donde nos dimos cuenta de los problemas actuales que existían por culpa de unos malos hábitos, como la obesidad, problemas cardiovasculares, sedentarismo, etc. Los adultos no son conscientes de llevar un estilo de vida saludable y estos malos hábitos se lo transmiten a sus hijos, por lo que este problema lo tendríamos en el presente y en el futuro.

Este motivo hace que las personas tengamos que concienciarnos y actuar lo antes posible. El autor de este texto apuesta por los escolares y sus familias, ya que de esta forma se concienciará a los niños que son el futuro y a los adultos (padres y docentes de los mismos). Esto argumenta la necesidad de incorporar la Educación para la Salud en la escuela, y su importancia para educar saludablemente a los alumnos, padres y docentes.

A través de la intervención didáctica hemos trabajado el tema con una metodología motivadora para el alumnado, con actividades variadas y lúdicas. Una metodología diseñada al contexto del alumnado, que les provoca interés y motivación. Esto lo hemos comprobado ya que han estado muy implicados durante el desarrollo de las sesiones, donde han demostrado interés, esfuerzo y participación en todo momento. A los discentes les gusta ser agentes participativos en su aprendizaje y sentir que tienen un papel activo.

Los resultados que hemos obtenidos de la propuesta didáctica han sido muy buenos, lo que demuestra que los alumnos se han implicado en las distintas actividades y han aprendido acerca de los hábitos saludables que se les han enseñado. Con esto hemos podido demostrar que mediante la educación podemos cambiar los datos de la sociedad en el futuro, en cuanto a obesidad y malos hábitos.

En este artículo podemos encontrarnos algunas limitaciones debido a que es el primer artículo científico que realiza el autor, por lo que todavía necesita mucho que aprender. Observamos que es extenso y aparece mucha cantidad de información de diversos temas, por lo que puede complicar la atención del lector al abarcar tanta información. También hubiese sido interesante abordar más hábitos, pero debido a la falta de tiempo no se ha podido realizar y se ha decidido tratar los tres más influyentes.

Teniendo en cuenta estos aspectos descritos, encontramos muchas fortalezas en este artículo. Aunque este sea el primer artículo escrito por el autor, este ha buscado mucha información y ayuda para realizarlo correctamente. Cada fallo que se ha encontrado seguidamente ha sido corregido. A pesar de ser extenso, es fácil de entender y no aparece información repetida ni reescrita con otras palabras. Además, lo más importante ha sido lo productivo y beneficioso que ha sido, y podría ser, si se llevara a cabo en más centros.

En el futuro, el autor le gustaría profundizar más el tema y realizar más intervenciones. Como propuesta de futuro, al autor le gustaría señalar dos ideas que han sido pensadas durante la realización de este trabajo. El primero consiste en dedicar una semana de cada año académico a los hábitos saludables, desde primero hasta sexto de primaria. Con contenidos diferentes en cada curso, teniendo en cuenta las ideas de los alumnos de primer ciclo, y de forma coordinada de un año a otro para no ser repetitivo. El segundo consiste en enseñar hábitos saludables a la vez que se dan otras asignaturas. Esto lo hemos comprobado en este trabajo, cuando observamos que aparecen todas las competencias en el taller didáctico y el maestro ha observado incluso los beneficios que se obtienen, al aprender, por ejemplo, matemáticas mientras piensan que están contando kcal.

Por último, aparte de las conclusiones que hemos señalado anteriormente según el autor y los resultados obtenidos, nos gustaría tener en cuenta algunas opiniones personales de los protagonistas de este trabajo:

- “Nos ha gustado mucho lo que nos has enseñado, ¿vas a venir más veces?”.
- “Me he divertido mucho haciendo las actividades y no nos hemos aburrido ni un momento”.
- “Hemos aprendido muchísimo, a partir de ahora le voy a decir a mi madre que quiero llevar una vida saludable para estar fuerte”.
- “Me ha encantado porque hemos hecho muchas actividades diferentes y hemos trabajado todos juntos”.
- “Ojalá todas las clases fueran tan divertidas, por favor señor quédate con nosotros”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Costa, M., y López, E. (2008). *Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J. y Serra, L. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J. y Serra, L. (2004). Diseño de un menú semanal equilibrado, sugerente y saludable. En Javier Aranceta (Coord.), *Guía de la alimentación saludable* (pp. 24-36). Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J. y Serra, L. (2004). Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable. En Javier Aranceta (Coord.), *Guía de la alimentación saludable* (pp. 8-24). Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- De Paz, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud: Manual para maestros*. La Rioja: Universidad Internacional De La Rioja.
- De Paz, P. (2015). Actividad física, deporte y ejercicio en niños y adolescentes. En UNIR (ed.). *Alimentación, Higiene y Salud: Manual para maestros*, (pp.445-455). La Rioja: Universidad Internacional De La Rioja.
- De Paz, P. (2015). Higiene postural en la edad escolar. En UNIR (ed.). *Alimentación, Higiene y Salud: Manual para maestros*, (pp.419-443). La Rioja: Universidad Internacional De La Rioja.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J., Gomar, M.J. y Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y Salud*. Barcelona: INDE
- González, M. D. (2008). La educación para la salud:" asignatura pendiente" para la escuela. XXI. Revista de Educación, 10, 123-136.
- Juan, B. (s.f.). *Serpadres*. Obtenido el 17 de febrero de 2017, de <http://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/la-piramide-de-la-alimentacion-saludable-sabes-interpretarla>

Junta de Andalucía (2017) *Los programas de Hábitos de Vida Saludable en Andalucía*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Junta de Andalucía (2016) *Creciendo en salud y forma joven en el ámbito educativo. Marco teórico de referencia*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians. A working document*. Ottawa: Minister of Supply and Services Canada.

Ley 16/2011, de 23 de diciembre, de *Salud Pública de Andalucía*. Boja 255 de 31/12/2011

López, M. (2009). *Información y consejos sobre Salud y Fisioterapia* Obtenido el 25 de febrero de 2017, de <http://tufisio.net/icommo-realizar-esfuerzons-sin-lesionars-ormas-basicas-de-higiene-postural-y-ergonomia.html>

Organización Mundial de la Salud (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenida el 10 de febrero de 2017, de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (2016). *La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud*. Recuperado el 11 de febrero de 2017, de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/curtail-sugary-drinks/es/>

Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Recuperado el 11 de febrero de 2017, de <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

OMS (1986). *Declaración de Ottawa sobre Promoción de la Salud*. Ginebra, Suiza: OMS.

OMS (2008). *Informe sobre la salud en el mundo 2008. La Atención Primaria de Salud: más necesaria que nunca*. Ginebra, Suiza: OMS.

Quesada, R. (2012). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. Facultad de Educación, V (4), 15-40. <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/361/314>

Serafín, P. (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

Soteras, A. (2017). *Efe:Salud*. Obtenido el 19 de febrero de 2017: <http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>

- UIPES (2003). *La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud*. Madrid, España: Ministerio de Sanidad y Consumo. UIPES.
- Veiga, O. y Martínez, D. (2007). Desarrollo de las actividades. En PERSEO (ed.). *Actividad física saludable: Guía para el profesorado de Educación Física*, (pp. 93-153). Madrid: Programa PERSEO.
- Verónica Dapcich, G. S. (2004). Guía de la alimentación saludable. En G. S. Verónica Dapcich, *Guía de la alimentación saludable* (p. 26). Madrid: SENC.

ANEXOS

ANEXO I

Edad:

Niño ☐

Niña ☐



¡Hola! Me llamo Silvia, estoy haciendo un trabajo sobre hábitos saludables y necesito tu ayuda. ¿Puedes responder a estas preguntas?

1. Los superhéroes y las superheroínas son sanos, fuertes y valientes. ¿Qué piensas que hacen estos superhéroes para estar sanos?

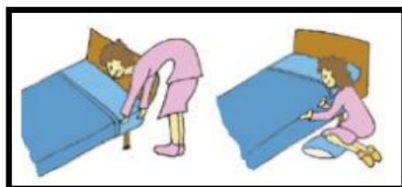
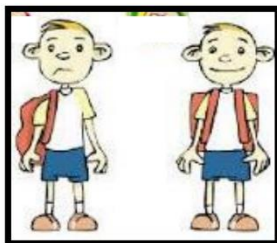
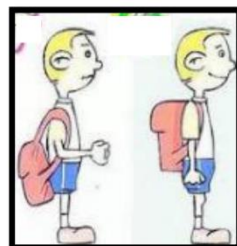
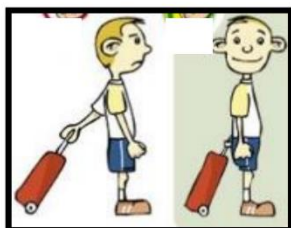
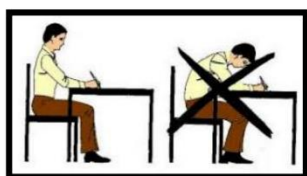
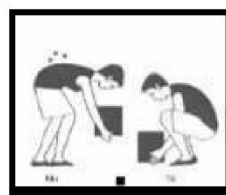
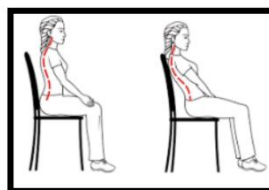
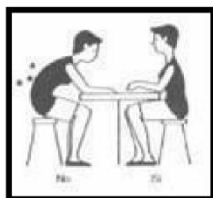
2. Elabora un menú para los superhéroes de la película ``Los Vengadores``. Recuerda que tiene que ser saludable.

Desayuno	<hr/> <hr/> <hr/>
Comida	<hr/> <hr/> <hr/>
Merienda	<hr/> <hr/> <hr/>
Cena	<hr/> <hr/> <hr/>

3. Superman esta aburrido en su casa sin saber qué hacer y necesita algunas ideas para divertirse. Cuéntale que te gusta hacer en tu tiempo libre.



4. A Spiderman le duele la espalda. Pensamos que realiza posturas incorrectas. ¿Sabes cuáles de las siguientes posturas son las correctas? Rodéalas:



5. Superwoman está observando a un niño que no se preocupa por su salud.



- Cuando juega al fútbol se cansa muy rápido y no puede seguir jugando.
- Come muchas golosinas y paquetes de patatas.
- La ropa de sus compañeros le queda pequeña.
- En su tiempo libre juega con el ordenador y se lleva toda la tarde viendo la televisión.

Escribe tres consejos que le debería dar Superwoman a ese niño para mejorar su salud.

6. Sabes mucho de los superhéroes, ahora ellos quieren saber sobre ti.
¿Llevas una vida saludable? ____

A continuación explica que cosas haces de forma saludable en tu vida y que cosas haces que no son saludables en tu vida.

Saludables.

No saludables.



¡Gracias por tu ayuda!

Para esperar a tus
compañeros puedes
colorear los dibujos.

ANEXOS II

Nombre:

Apellidos:

Vídeo "Promoviendo Hábitos de Vida Saludables".

<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY>**1. ¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable y completa?**

Una alimentación saludable y completa hace que _____

2. ¿Qué es un alimento?

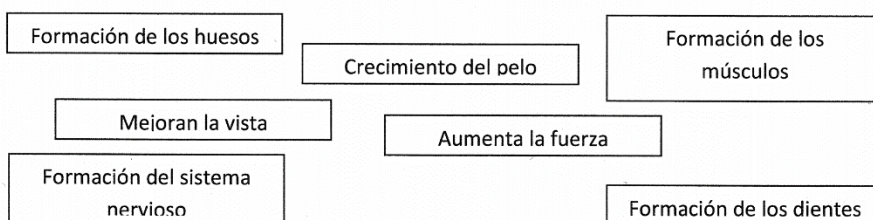
3. ¿Cuáles son los tres trabajos que realizan los alimentos en nosotros?

1

2

3

4. ¿Qué actividades podemos realizar gracias a la energía?

5. Los nutrientes de los alimentos construyen nuestro cuerpo. Colorea los cuatro ejemplos que aparecen en el vídeo.**6. Completa la frase:**

Los alimentos son el _____ que nuestro cuerpo necesita para crecer fuertes y sanos.

7. ¿Qué pasa si nos alimentamos mal?

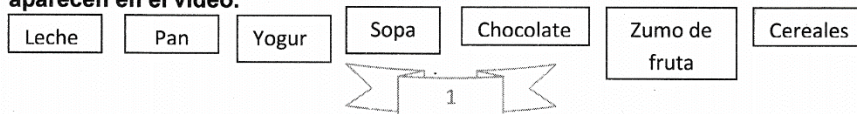
1

2

3

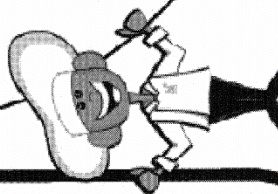
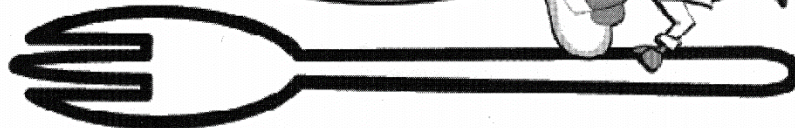
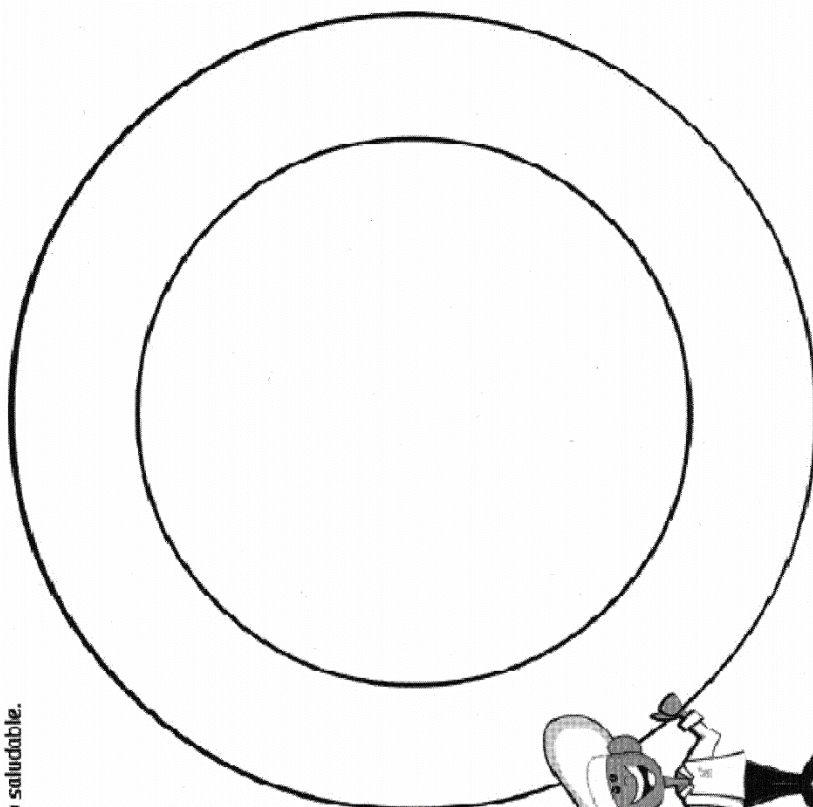
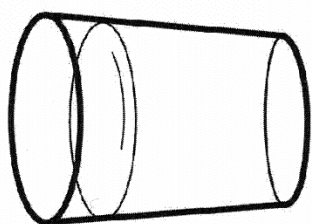
4

8. ¿Cuál es la señal que nos advierte de que a nuestro cuerpo le faltan nutrientes?

9. Necesitamos dos litros de agua al día. Colorea los alimentos que tienen agua y aparecen en el vídeo.

Nombre:

Apellidos:



¿Cuál es tu desayuno saludable?

Dibuja tu desayuno saludable.

Nombre:

Apellidos:

¡RECREOS RICOS Y SANOS!

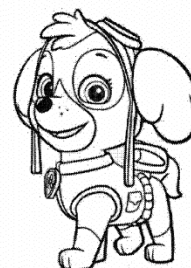
Propuesta de mejora para alumnos, padres y maestros:

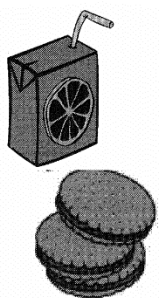
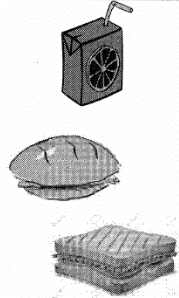
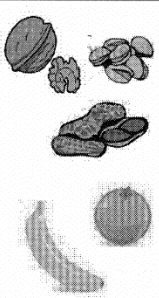
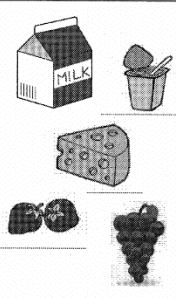
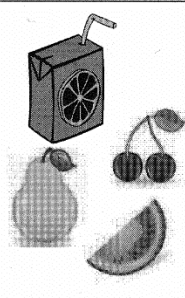
Todos queremos almuerzos sanos y ricos, para ello es aconsejable que todos los alumnos traigan el mismo tipo de almuerzo. De esta forma tendrán una alimentación variada y sana. Además, ¡evitaremos muchas discusiones entre los compañeros!

-Maestro, ¿te apuntas?



ALMUERZO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
Zumo y algo dulce (galletas, bizcochos...)	Sándwich o bocadillo y un zumo.	Frutos secos y una pieza de fruta.	Productos lácteos y una pieza de fruta.	Zumo y una pieza de fruta.

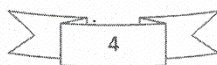
¿Empezamos por traer todos los viernes una pieza de fruta?
¡Adelante!

Nombre:

Apellidos:

En esta actividad, la maestra Silvia te va a repartir una hoja con muchas frases.
Recorta y pega en esta hoja las siete frases correctas:

A la hora de la comida, recuerda:



Nombre:

Apellidos:

Menú semanal equilibrado

Nam, Nam,
Nam...

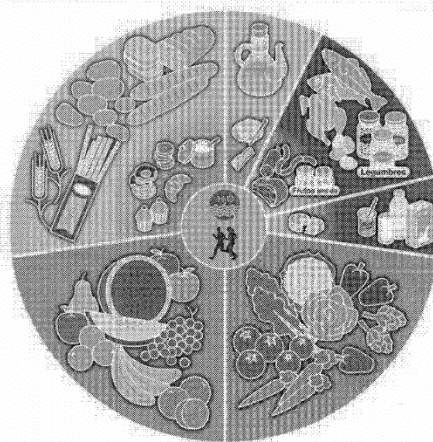


	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato					
Segundo Plato					
Postre					

¡Qué no
sobre nada!

¡Recuerda
beber mucha
agua!

La nueva Rueda de los Alimentos



COMO DICE
EL REFRÁN...

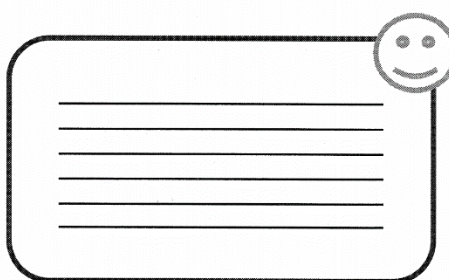
Nombre:

Apellidos:

LA RECETA DE LA SEMANA

Título de la receta:

Ingredientes:



Preparación:

¡Recuerda! Utiliza un delantal. Lávate las manos antes y después de cocinar.

✦ Cuando veas este dibujo  significa que necesitas la ayuda de un mayor.

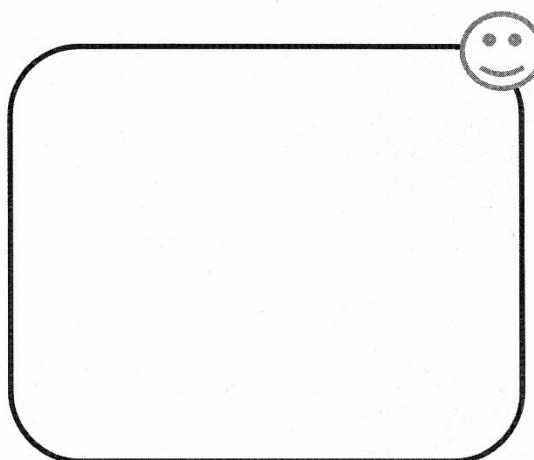
Nombre:

Apellidos:


MI PROPIA RECETA SALUDABLE

Título de la receta:

Ingredientes:

**Preparación:**

¡Recuerda! Utiliza un delantal. Lávate las manos antes y después de cocinar.

⚠ Cuando veas este dibujo  significa que necesitas la ayuda de un mayor.

Nombre:

Apellidos:

En la siguiente actividad vamos a sumar las calorías que tienen cada uno de los alimentos de las diferentes cenas. Luego comentaremos cuales son las cenas más saludables.

Food	Amount	Calories
Hamburguesa Con Queso	1	310
Pizza De Queso	1 slices	330
Nuggets De Pollo	6 pieces	208
Papas Fritas	1.1 oz	101
Bizcocho De Chocolate	1	470
Jugo De Uva	8 oz.	170
Salchicha	1 regular	315
Helado	1 bowl	140
Aros De Cebolla	1 small	320
Soda De Naranja	1 taza	110
Macarrones Con Queso	1 entree	340
Soda	1 taza	320

Food	Amount	Calories
Manzana	1	15
Patata Al Horno	1 pequeño	128
Fruta	1 taza	50
Lechuga	1.7 oz	8
Leche Bajo En Grasa	1 taza	105
Carne	4 oz	186
Frijoles Pinto	1/2 taza	120
Ensalada	3/4 taza	17
Salsa	1.2 oz	7
Verduras Al Vapor	1/2 taza	32
Pizza Vegetariana	1 slice	180
Trigo Integral Pasta	1/2 taza	174
Trigo Integral Tortilla	1	130

Hamburguesa _____

Papas Fritas _____

Soda _____ +

= _____

Te olvidaste de nosotros

Pasta _____

Ensalada _____

Leche _____ +

Fruta _____

= _____

Pizza De Queso _____

Bizcocho De Chocolate _____

Soda De Naranja _____ +

= _____

Carne _____

Patata Al Horno _____

Verduras _____ +

Leche _____

= _____

Macarrones Con Queso _____

Salchicha _____

Helado _____ +

Jugo De Uva _____

= _____

Pizza Vegetariana _____

Ensalada _____

Manzana _____ +

Leche _____

= _____

Nombre:

Apellidos:

Video ``Promoviendo Hábitos de Vida Saludables``.

<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAIQ>

1. ¿Qué es la actividad física? Escribe tres ejemplos que aparecen en el video.

2. ¿Cuánto tiempo a la semana se recomienda hacer deporte?

3. La actividad física no es solamente hacer deporte, hay muchas cosas sencillas que nos ayudan a estar sanos. Escribe algunos ejemplos que aparecen en el video.

4. ¿Por qué realizar las actividades anteriores son buenas para nuestra salud?

5. Colorea con Azul lo que le ocurre a la niña cuando sube las escaleras y de rojo lo que le ocurre al niño cuando va andando al colegio.

Se encuentra con un
perrito que se llama Tom.Se tropieza con el escalón
último.Llega a clase más alegre,
más despierto y se entera
mucho mejor de las
cosas.

Llega a clase cansado.

Se siente mucho mejor.

6. Completa la frase:

✦ Los días que tenemos mucha _____ dormimos mejor,
porque nuestro cuerpo necesita recuperar fuerzas por la noche.

7. Escribe los beneficios de la actividad física.

1 _____

2 _____

3 _____

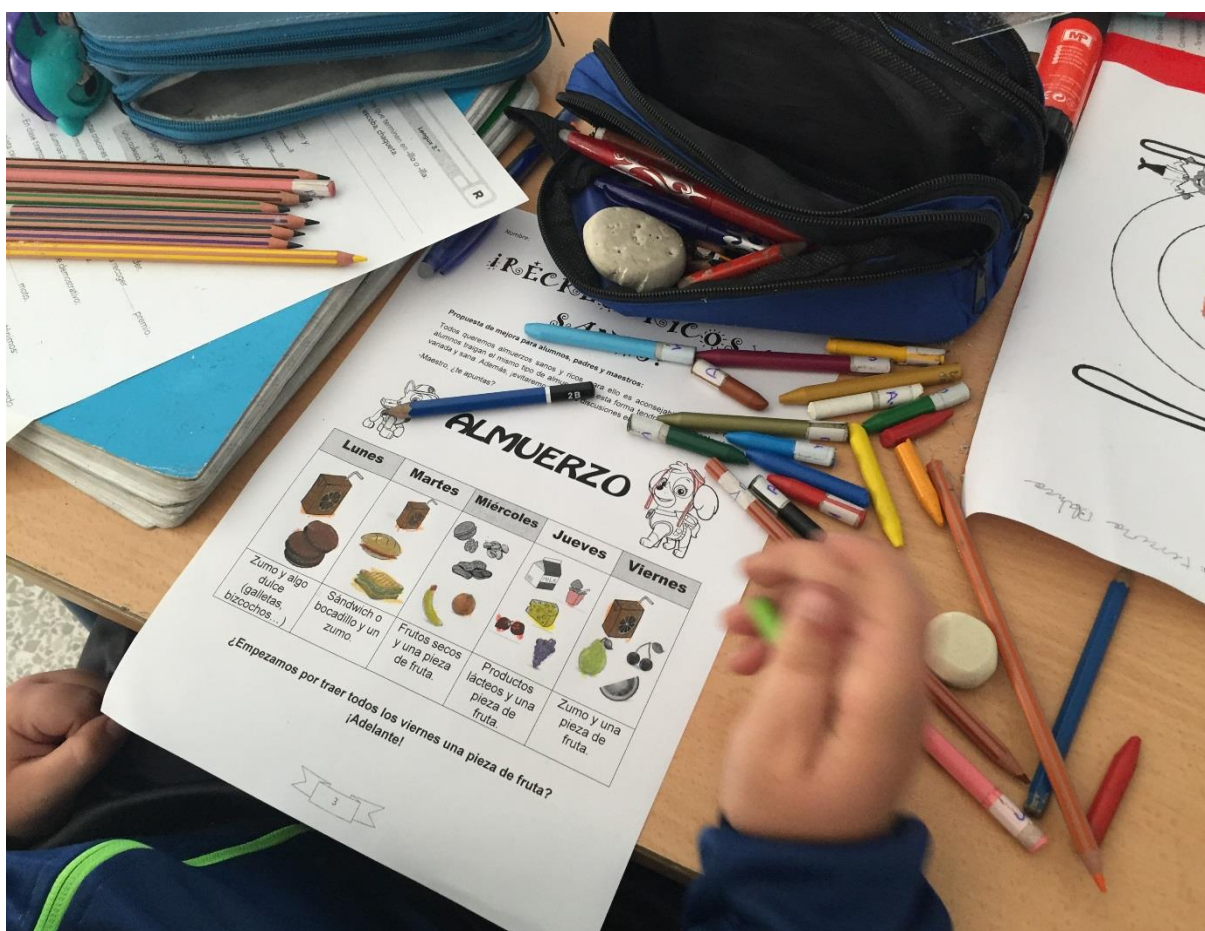
4 _____

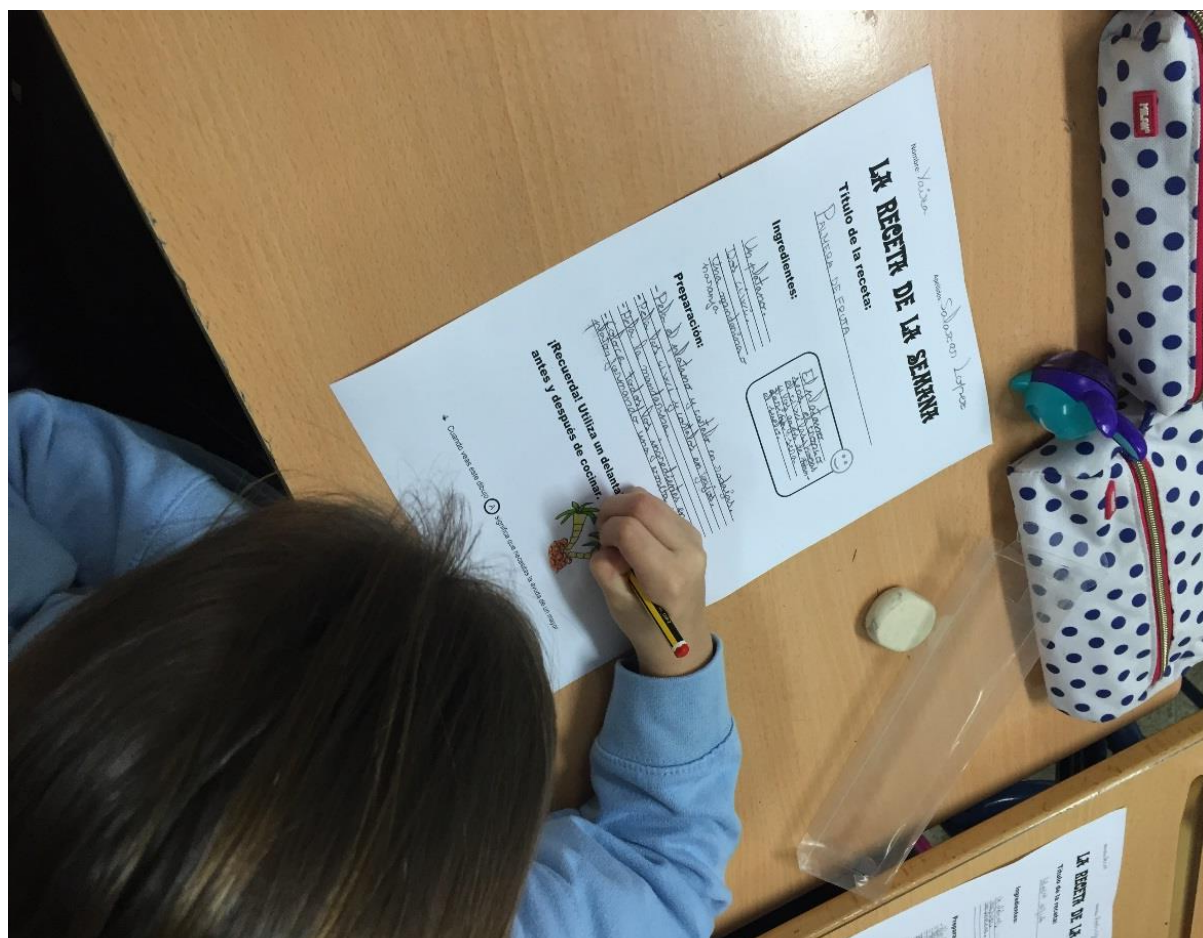
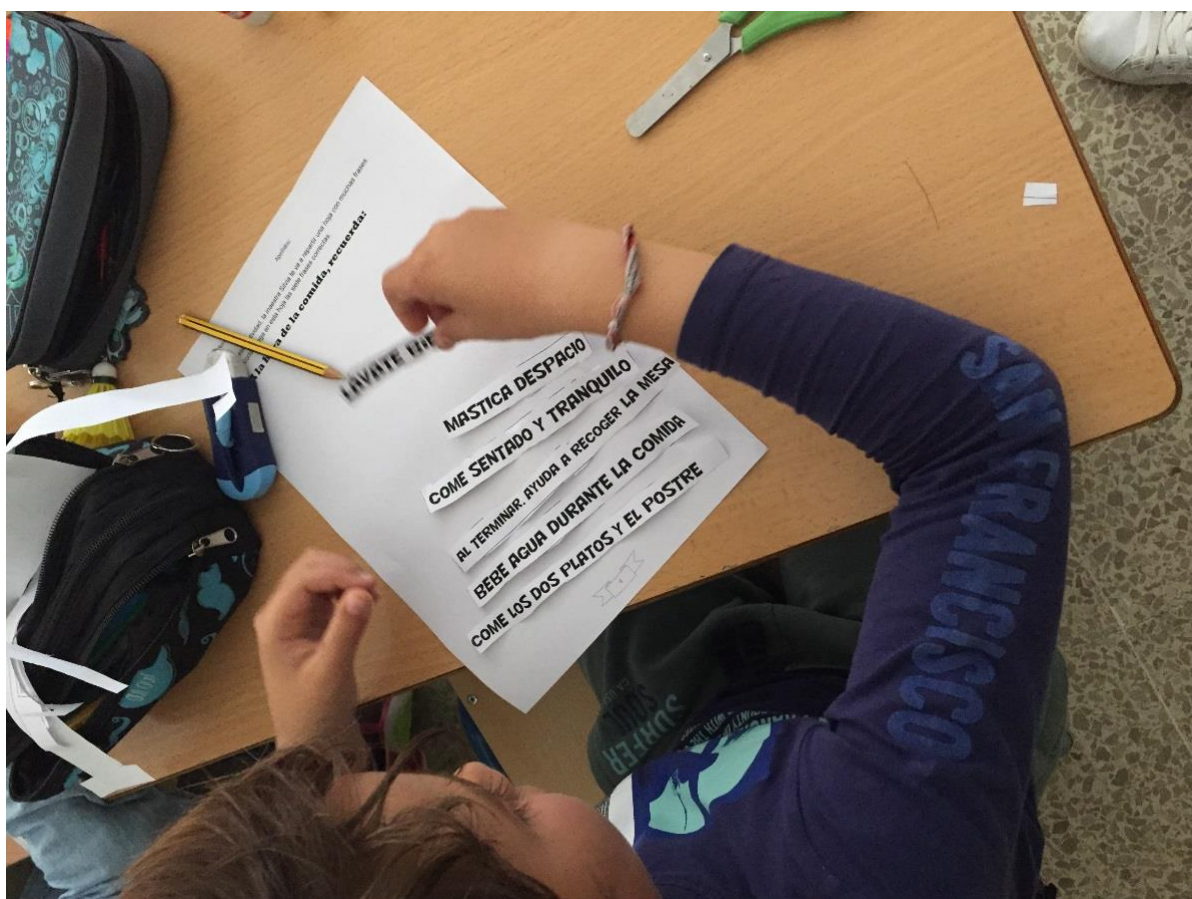
5. _____

ANEXO III

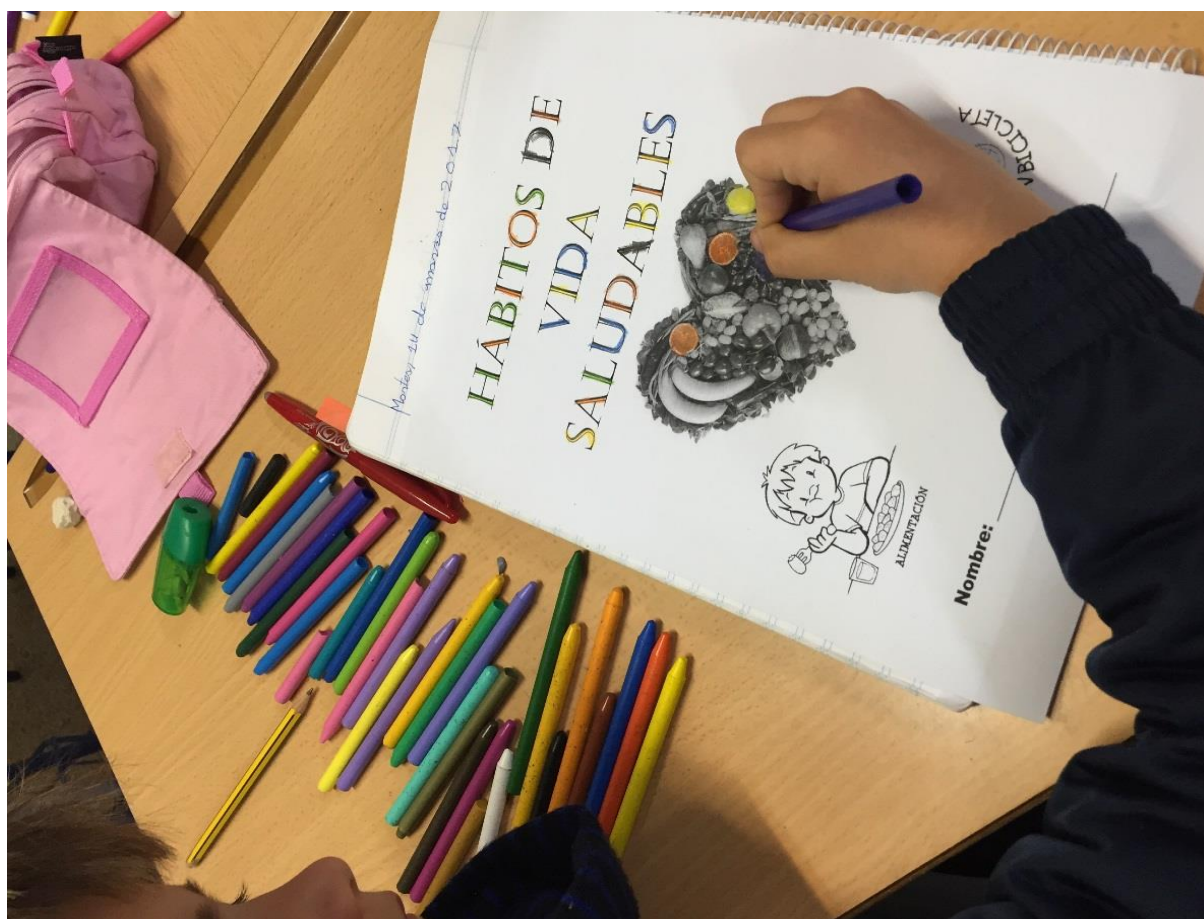


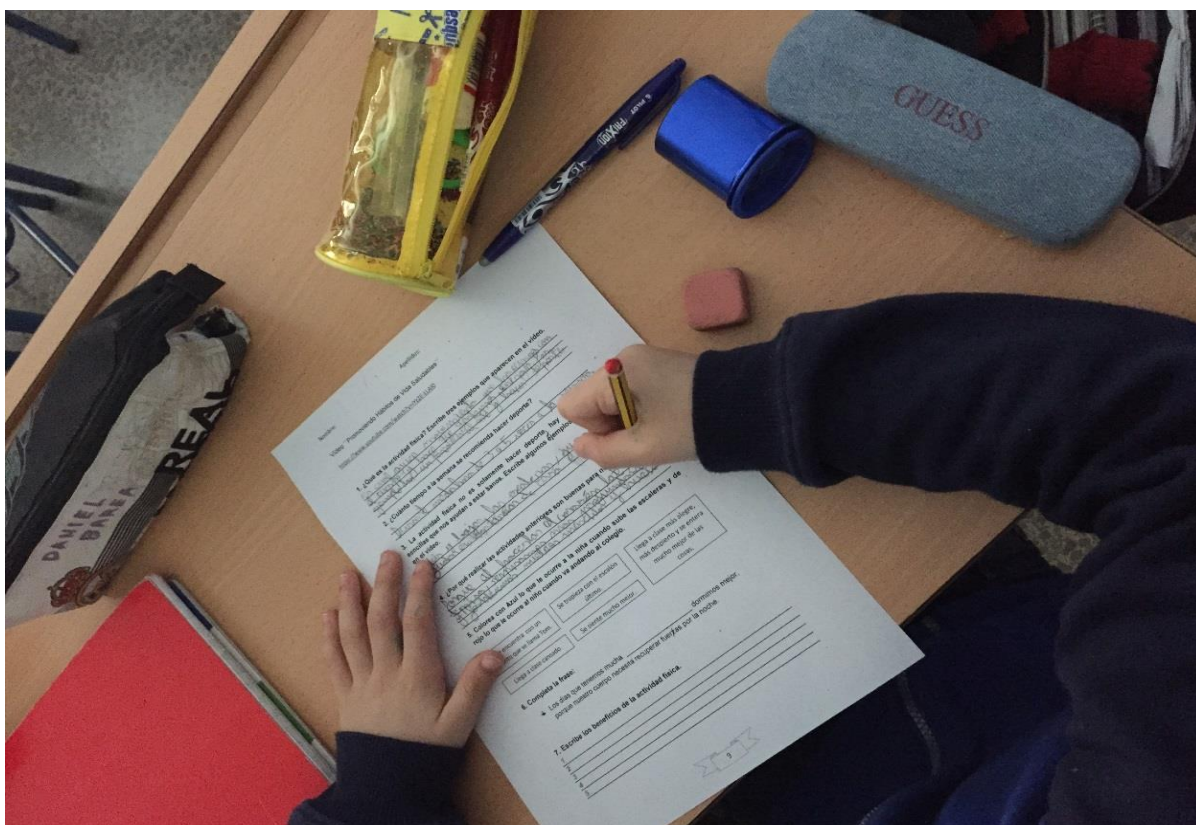




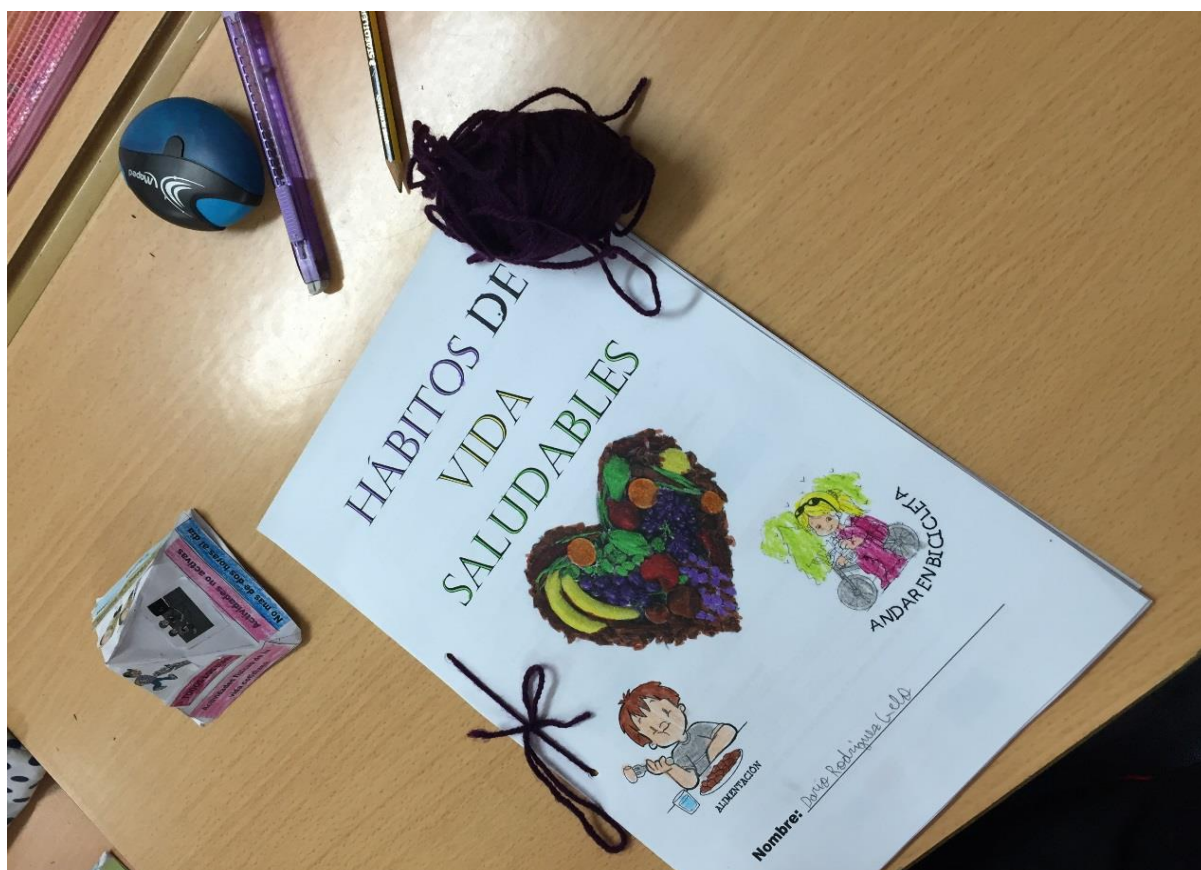












Nombre: Yaira

Apellidos: Salazar Lopez

Video "Promoviendo Hábitos de Vida Saludables".

<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>

1. ¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable y completa?

Una alimentación saludable y completa hace que nos sentamos bien, que nos vaya bien en el cole, que seamos buenos en el deporte, que nos enfermemos mucho menos.

2. ¿Qué es un alimento?

Todo aquello que comemos y que realiza nuestro cuerpo un trabajo de nutrición.

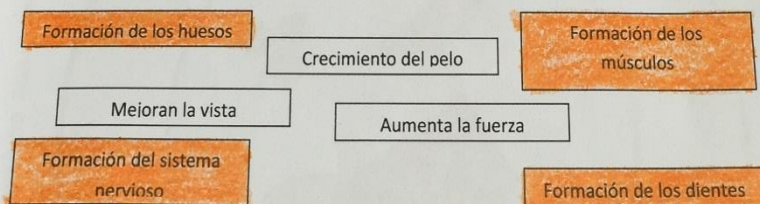
3. ¿Cuáles son los tres trabajos que realizan los alimentos en nosotros?

1 energía 2 construyen 3 crecen

4. ¿Qué actividades podemos realizar gracias a la energía?

correr, jugar, estudiar, leer.

5. Los nutrientes de los alimentos construyen nuestro cuerpo. Colorea los cuatro ejemplos que aparecen en el vídeo.



6. Completa la frase:

Los alimentos son el combustible que nuestro cuerpo necesita para crecer fuertes y sanos.

7. ¿Qué pasa si nos alimentamos mal?

1 se detiene el crecimiento.

2 baja la capacidad de aprender.

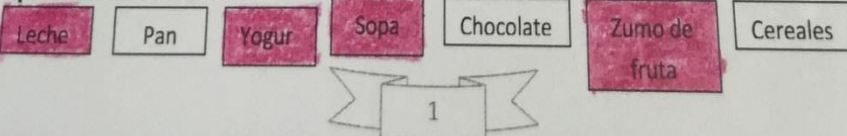
3 bajan nuestras defensas.

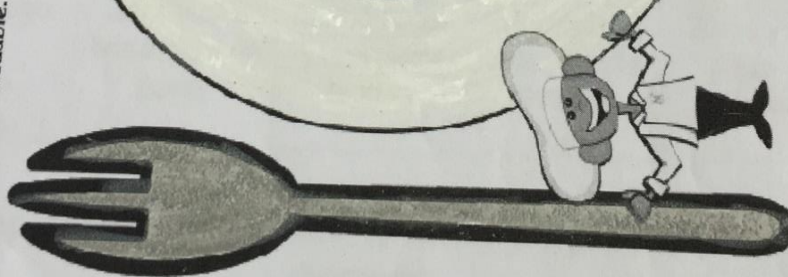
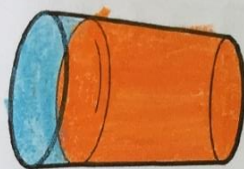
4 mayor riesgo de enfermarnos.

8. ¿Cuál es la señal que nos advierte de que a nuestro cuerpo le faltan nutrientes?

El hambre.

9. Necesitamos dos litros de agua al día. Colorea los alimentos que tienen agua y aparecen en el vídeo.



Nombre: *Xaira*Apellidos: *Salazar Lopez*

¿Cuál es tu desayuno saludable?

Dibuja tu desayuno saludable.

Nombre: *Dario*Apellidos: *Rodriguez Gelo*

¡RECREOS RICOS Y SANOS!

Propuesta de mejora para alumnos, padres y maestros:

Todos queremos almuerzos sanos y ricos, para ello es aconsejable que todos los alumnos traigan el mismo tipo de almuerzo. De esta forma tendrán una alimentación variada y sana. Además, evitaremos muchas discusiones entre los compañeros!

-Maestro, ¿te apuntas?



ALMUERZO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Zumo y algo dulce (galletas, bizcochos...)	Sándwich o bocadillo y un zumo.	Frutos secos y una pieza de fruta.	Productos lácteos y una pieza de fruta.	Zumo y una pieza de fruta.

¿Empezamos por traer todos los viernes una pieza de fruta?
¡Adelante!

Nombre: *Yaira*Apellidos: *Salazar Lopez*

En esta actividad, la maestra Silvia te va a repartir una hoja con muchas frases.
Recorta y pega en esta hoja las siete frases correctas:

A la hora de la comida, recuerda:

MASTICA DESPACIO

AL TERMINAR, AYUDA A RECOGER LA MESA

COME LOS DOS PLATOS Y EL POSTRE

NO DEJES DE COMER NINGÚN ALIMENTO

BEBE AGUA DURANTE LA COMIDA

LÁVATE BIEN LAS MANOS

COME SENTADO Y TRANQUILO

Nombre: Yareza

Apellidos: Salazar Lopez

Menú semanal equilibrado

Nam, Nam,
Nam...

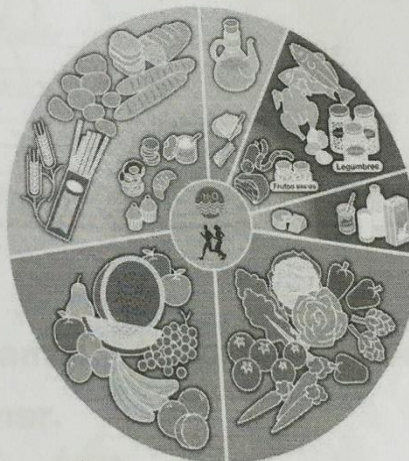
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	LENTEJAS	PAELLAY ARROZ A LA CUBANA	ESPAGETIS	PURE DE VERDURAS	PUCHERO CON GALBANZO
Segundo Plato	FILETE EMPANAO DE POLLO	PEZ ESPADA	GROQUETA DE VERDURA	CHULETA DE CORDERO	PATATAS FRITAS CON HUEVO FRITO
Postre	SANDIA	YOGUR	MELON	GELATINA	HELADO



¡Qué no
sobre nada!

¡Recuerda
beber mucha
agua!

La nueva Rueda de los Alimentos



COMO DICE EL REFRÁN...

Desayuna como un rey, come como
un príncipe y cena como un
mendigo.

Nombre: YairaApellidos: Salazar Lopez

LA RECETA DE LA SEMANA

Título de la receta:

PALMERA DE FRUTA

Ingredientes:

Un plátano.
Dos cítricos.
Una mandarina o
naranja

El plátano
 será el tronco
 el cítrico las hojas
 y los gajos de man-
 darina o naranja
 el suelo.



Preparación:

- Pela el plátano y cortalo en rodajas.
- Pela los cítricos y cortalos en gajos.
- Pela la mandarina.
- Coloca todos los ingredientes en un plato formando una coronita palmera.

¡Recuerda! Utiliza un delantal. Lávate las manos antes y después de cocinar.



⚡ Cuando veas este dibujo (A) significa que necesitas la ayuda de un mayor.

Nombre: YairaApellidos: Salazar Lopez**MI PROPIA RECETA SALUDABLE****Título de la receta:**Tarta de manzana**Ingredientes:**

1. cucharada de sopa llena de azúcar.
2. cucharadas de sopa de margarina de alto contenido de ácidos grasos.
3. manzanas verdes, un puñado de pasas de Corinto.

**Preparación:**

En un cazo se pone el agua, el azúcar y las pasas. Se calienta a fuego mediano y se deja cocer durante unos 10 minutos. Se separa del fuego y se deja en espera. Se cortan las manzanas en cuartos. Se pelan, se quitan los centros duros y se cortan en gajos finos.

¡Recuerda! Utiliza un delantal. Lávate las manos antes y después de cocinar.

⚠ Cuando veas este dibujo (A) significa que necesitas la ayuda de un mayor.


Nombre: YairaApellidos: Salazar Lopez

En la siguiente actividad vamos a sumar las calorías que tienen cada uno de los alimentos de las diferentes cenas. Luego comentaremos cuales son las cenas más saludables.

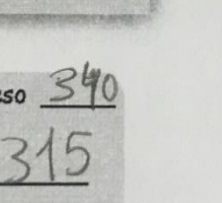
Food	Amount	Calories
Hamburguesa Con Queso	1	310
Pizza De Queso	1 slices	330
Nuggets De Pollo	6 pieces	208
Papas Fritas	1.1 oz	101
Bizcocho De Chocolate	1	470
Jugo De Uva	8 oz.	170
Salchicha	1 regular	315
Helado	1 bowl	140
Aros De Cebolla	1 small	320
Soda De Naranja	1 taza	110
Macarrones Con Queso	1 entree	340
Soda	1 taza	320

Food	Amount	Calories
Manzana	1	15
Patata Al Horno	1 pequeño	128
Fruta	1 taza	50
Lechuga	1.7 oz	8
Leche Bajo En Grasa	1 taza	105
Carne	4 oz	186
Frijoles Pinto	1/2 taza	120
Ensalada	3/4 taza	17
Salsa	1.2 oz	7
Verduras Al Vapor	1/2 taza	32
Pizza Vegetariana	1 slice	180
Trigo Integral Pasta	1/2 taza	174
Trigo Integral Tortilla	1	130

Hamburguesa 310
 Papas Fritas 101
 Soda 320 +
 = 731
 Te olvidaste de nosotros



Pasta 174
 Ensalada 17
 Leche 105 +
 Fruta 50
 = 346



Pizza De Queso 330
 Bizcocho De Chocolate 470
 Soda De Naranja 110 +
 = 910

Carne 186
 Patata Al Horno 128
 Verduras 32 +
 Leche 105
 = 451

Macarrones Con Queso 340
 Salchicha 315
 Helado 140 +
 Jugo De Uva 170
 = 965

Pizza Vegetariana 180
 Ensalada 17
 Manzana 15 +
 Leche 105
 = 307

